OVER 2 MILLION COPIES SOLD

WHEN TO SAY YES

HOW TO SAY NO

TO TAKE CONTROL

OF YOUR LIFE

BOUNE> BERBE C

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

## Resurse de Henry Cloud și John Townsend

*Limite*
*Caiet de lucru pentru limite*
Audio *de limite*
Curriculum video *Boundaries*
*Limitele în registrul de lucru pentru întâlniri*
*Limite în* audio Dating
*Limite în* curriculumul Dating
*Limitele în registrul de lucru pentru căsătorie*
*Limite în* audio Căsătorie
*Caietul de lucru Limitele cu copiii*
*Limite cu* sunet pentru copii
*Schimbări care vindecă* (Cloud)
*Caiet de lucru Modificări care vindecă* (Cloud)
*Modificări care vindecă sunetul* (Cloud)
*Ascunderea de dragoste* (Townsend)
*Caietul de lucru pentru factorul mamă*
Audio *Factor Mamă*
*Creşterea copiilor grozavi*
Curriculum *pentru creşterea copiilor grozavi pentru părinţii preşcolari*
*Caiet de lucru pentru creşterea copiilor grozavi pentru părinţii preşcolari*
*Caiet de lucru pentru creşterea copiilor grozavi pentru părinţii copiilor de vârstă şcolară Caiet de lucru pentru creşterea copiilor grozavi pentru părinţii adolescenţilor*
Audio *pentru creşterea copiilor grozavi*
*Oameni în siguranţă*
*Caiet de lucru pentru oamenii în siguranţă*
Audio *Safe People*
*Douăsprezece credinţe „creştine" care te pot înnebuni*

## Faceţi clic pe titlurile de mai jos pentru a citi fragmente din alte cărţi de Henry Cloud și John Townsend.

*Graniţele în căsătorie*
*Limite cu copiii*
*Limite în întâlniri*
*Factorul Mamă*

# LIMI

# TE

***Când să spui DA***

***Când să spui NU***

***Pentru a prelua controlul asupra vieții tale***

# Dr. Henry Cloud
# Dr. John Townsend

'T'ONDI-.RVAN

**GRAND RAPIDS, MICHIGAN 49530**

ZONDERVAN

*Limite*
Format Adobe® Acrobat® ebook Reader®
Copyright © 1992 de Henry Cloud și John Townsend

Solicitările de informații trebuie adresate la:

Zondervan, *Grand Rapids, Michigan 49530*

Datele de catalogare în publicare ale Bibliotecii Congresului sunt disponibile pentru ediția tipărită a acestui titlu.

ISBN 0-310-24375-0

Toate citatele Scripturii, cu excepția cazului în care se menționează altfel, sunt preluate din SFÂNTA BIBLIE: NEW INTERNATIONAL VERSION® (ediția nord-americană). Copyright © 1973, 1978, 1984 de către Societatea Biblică Internațională. Folosit cu permisiunea Editurii Zondervan. Toate drepturile rezervate.

Versetele marcate cu NASB sunt preluate din *New American Standard Bible,* © 1960 de către Fundația Lockman; Versetele marcate NRSV sunt preluate din *New Revised Standard Version* , © 1989 de către Divizia de Educație Creștină a Consiliului Național al Bisericilor lui Hristos din Statele Unite ale Americii.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc - electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau orice alta - cu excepția scurtelor citate din recenzii tipărite, fără permisiunea prealabilă a editorului.

Deoarece studiile de caz din această carte sunt compozite din practicile Dr. Henry Cloud și Dr. John Townsend, nu am încercat să identificăm care autor consiliază care client. Toate numele și circumstanțele au fost ficționalizate pentru a proteja confidențialitatea.

Publicat în asociere cu Yates & Yates, LLP, Literary Agent, Orange, CA.

Interior proiectat de Bob Hudson
Coperta proiectată de John M. Lucas
Ilustrație de copertă de Michael McGovern

***Lui Henry și Louise Cloud***

*și*
*John și Rebecca Townsend,*
*a căror pregătire în limite*
*a făcut diferența în viața noastră.*

# Cuprins


Mulţumiri 7

PARTEA I: CE SUNT GRATIILE?

1. *O zi într-o viaţă fără limite* 11
2. *Cum arată o graniţă?* 25
3. *Probleme limită* 47
4. *Cum sunt dezvoltate graniţele* 59
5. *Zece legi ale limitelor* 81
6. *Mituri comune ale limitelor* 101

PARTEA II: CONFLICTE DE FRONTIERĂ

7. *Graniţele şi familia ta* 121
8. *Graniţele şi prietenii tăi* 135
9. *Limitele şi soţul tău* 148
10. *Graniţele şi copiii tăi* 165
11. *Graniţele şi munca* 191
12. *Graniţele şi sinele tău* 206
13. *Graniţele şi Dumnezeu* 226

PARTEA a III-a: DEZVOLTAREA DEFINITURILOR SĂNĂTOASE

14. *Rezistenţa la graniţe* 237
15. *Cum se măsoară succesul cu limite* 267
16. *O zi într-o viaţă cu limite* 285

Note 295

Despre autori 297

Extras din alte cărţi
de Dr. Henry Cloud şi Dr. John Townsend 298

Despre editor 356

# Mulţumiri

Scott Bolinder şi Bruce Ryskamp au prins viziunea acestei cărţi încă de la început. Au aranjat o retragere pe lacul Michigan, unde am transmis această viziune altor membri ai personalului Zondervan.

Sandy Vander Zicht a regizat procesul editorial şi a adaptat - manuscrisul într-o carte mai graţioasă, mai precisă şi mai uşor de citit şi de înţeles. Dan Runyon a redus cartea la o dimensiune acceptabilă.

Dave Anderson a tradus această carte într-un curriculum video. Sealy Yates ne-a încurajat şi susţinut pe parcursul întregului proces, de la contract până la cartea finalizată.

# PARTEA ÎNTÂI

# CE SUNT LIMITELE?

# ------ 1----------

# O zi într-o viaţă fără limite

***6:00 A. M .***

Ta sunat alarma. Ochi îngroziţi din cauza prea puţinului somn, Sherrie opri intrusul zgomotos, aprinse lampa de noptieră şi se ridică în pat. Privind în gol la perete, ea încercă să se orienteze.

*De ce mă tem de această zi? Doamne, nu mi-ai promis o viaţă de bucurie?*

Apoi, când pânzele de păianjen i-au părăsit mintea, Sherrie şi-a amintit motivul fricii ei: întâlnirea de la ora patru cu profesorul de clasa a treia a lui Todd. Apelul i-a revenit în memorie: „Sherrie, acesta este Jean Russell. Mă întreb dacă ne-am putea întâlni despre performanţa lui Todd şi despre comportamentul lui."

Todd nu putea să stea nemişcat şi să-şi asculte profesorii. Nici măcar nu i-a ascultat pe Sherrie şi pe Walt. Todd era un copil atât de voinic şi ea nu voia să-i stingă spiritul. Nu era mai important?

„Ei bine, nu e timpul să-ţi faci griji pentru toate astea", îşi spuse Sherrie , ridicându-şi corpul de treizeci şi cinci de ani de pe pat şi mergând la duş. „Am destule probleme încât să mă ţină ocupat toată ziua."

Sub duş, mintea lui Sherrie a ieşit din prima viteză. Ea a început să-şi bifeze mental programul zilei. Todd, nouă ani, şi Amy, şase ani, ar fi fost o mână, chiar dacă *nu ar fi fost* o mamă care lucrează.

"Să vedem. . .Repară micul dejun, împachetează două prânzuri şi

termină de cusut costumul lui Amy pentru piesa şcolii. Acesta va fi un truc — să termin de cusut costumul înainte ca maşina să o ia la 7:45 A. M."

Sherrie s-a gândit cu regret la noaptea trecută. Atunci plănuise să lucreze la costumul lui Amy, folosindu-şi talentele pentru a face o zi specială pentru fetiţa ei. Dar mama ei căzuse pe neaşteptate. Bunele maniere i-au impus ca ea să joace gazdă, iar o altă seară a fost împuşcată. Amintirile încercărilor ei de a salva vremea nu erau frumoase.

Încercând să fie diplomatică, Sherrie i-a spus cu talent mamei ei: „Nu vă puteţi imagina cât de mult îmi plac vizitele tale surpriză, mamă! Dar mă întrebam, te deranjează dacă îi coasez costumul lui Amy în timp ce vorbim? Sherrie s-a încremenit în interior, anticipând corect răspunsul mamei ei.

„Sherrie, ştii că aş fi ultimul care să-ţi pătrundă timpul cu familia ta." Mama lui Sherrie, văduvă de doisprezece ani, ridicase văduvia ei la statutul de martiriu. „Vreau să spun, de când a murit tatăl tău, a fost un timp atât de gol. Încă mi-e dor de familia noastră. Cum aş putea să te privez de asta pentru tine?"

*Pun pariu că voi afla cum,* se gândi Sherrie.

„De aceea înţeleg de ce nu-l mai aduceţi pe Walt şi pe copii să mă vadă prea mult. Cum aş putea să intru la tine? Sunt doar o bătrână singură care şi-a dat întreaga viaţă copiilor ei. Cine ar vrea să petreacă timp cu mine?"

„Nu, mamă, nu, nu, nu!" Sherrie s-a alăturat rapid menuetului emoţionant pe care ea şi mama ei dansaseră de zeci de ani. „Nu la asta am vrut să spun deloc! Adică, este atât de special să te avem aici. Dumnezeu ştie, cu programul nostru, ne-ar plăcea să vizităm mai multe, dar pur şi simplu nu am reuşit. De aceea, mă bucur atât de mult că ai luat iniţiativa!" *Doamne, nu mă lovi pentru această mică minciună,* se rugă ea în tăcere.

„De fapt, pot face costumul oricând", a spus Sherrie. *Iartă-mă şi pentru minciuna asta.* „Acum, de ce nu ne fac nişte cafea?"

Mama ei oftă. „Bine, dacă insisti. Dar nu mi-ar plăcea să cred că mă intru.

Vizita a durat până până în noapte. Când mama ei a plecat, Sherrie se simţea absolut nebună, dar şi-a justificat asta.

*Cel puţin, am ajutat să-i fac ziua singuratică un pic mai strălucitoare.* Apoi se auzi o voce plictisitoare. *Dacă ai ajutat atât de mult, de ce tot vorbea despre*

*singurătatea ei când a plecat?* Încercând să ignore acest gând, Sherrie se culcă.

***6:45 A . M .***

Sherrie s-a întors în prezent. „Inutil să plângi din cauza timpului scurs, cred", a mormăit ea pentru sine în timp ce se străduia să închidă fermoarul fustei ei de in negru. Costumul ei preferat devenise, la fel ca mulţi alţii, prea strâmt. *Vârsta mijlocie răspândită atât de repede?* gândi ea. *Săptămâna aceasta, chiar trebuie să ţin o dietă şi să încep să fac mişcare.*

Următoarea oră a fost, ca de obicei, un dezastru. Copiii s-au plâns că s-au ridicat din pat, iar Walt s-a plâns: „Nu poţi duce copiii la masă la timp?"

***7:45 A . M .***

În mod miraculos, copiii au ajuns la plimbare, Walt a plecat la serviciu cu maşina lui, iar Sherrie a ieşit şi a încuiat uşa din faţă după ea. Respirând adânc, ea s-a rugat în tăcere: *Doamne, nu aştept cu nerăbdare această zi. Dă-mi ceva în care să sper.* În maşina ei de pe autostradă, şi-a terminat de machiat. *Mulţumim Domnului pentru blocajele de trafic.*

***8:45 A . M .***

S-a repezit la McAllister Enterprises, unde lucra ca consultant în modă, Sherrie s-a uitat la ceas. Cu doar câteva minute întârziere. Poate că până acum colegii ei au înţeles că întârzierea era un mod de viaţă pentru ea şi nu se aşteptau să ajungă la timp.

Ea a greşit. Începuseră întâlnirea săptămânală a executivului fără ea. Sherrie a încercat să intre în vârful picioarelor fără să fie observată, dar fiecare ochi era aţintit asupra ei în timp ce se zbătea în scaun. Aruncând o privire în jur, ea a zâmbit trecător şi a mormăit ceva despre „acel trafic nebun".

***11:59 A . M .***

Restul dimineţii lui Sherrie a decurs destul de bine. Un designer de modă talentat, Sherrie avea un ochi neclintit pentru îmbrăcămintea atractivă şi era un atu valoros pentru McAllister. Singura problemă a

venit chiar înainte de prânz.

Prelungirea ei a sunat. „Sherrie Phillips".

„Sherrie, slavă Domnului că eşti acolo! Nu ştiu ce aş fi făcut dacă ai fi fost la prânz!" Nu se putea înşela această voce. Sherrie o cunoştea pe Lois Thompson încă de la şcoală. O femeie puternică, Lois era mereu în criză. Sherrie încercase întotdeauna să se facă disponibilă pentru Lois, „să fie acolo pentru ea". Dar Lois nu a întrebat-o niciodată pe Sherrie cum se descurcă, iar când Sherrie a menţionat problemele ei, Lois fie a schimbat subiectul, fie a trebuit să plece.

Sherrie o iubea cu adevărat pe Lois şi era îngrijorată de problemele ei, dar Lois părea mai mult un client decât un prieten. Sherrie era supărată de dezechilibrul din prietenia lor. Ca întotdeauna, Sherrie se simţea vinovată când se gândea la furia ei faţă de Lois. Ca creştină, ea cunoştea valoarea pe care Biblia o punea iubirii şi ajutându-i pe alţii. *Iată că mă duc din nou,* îşi spunea ea. *Mă gândesc la mine înaintea altora. Te rog, Doamne, lasă-mă să-i dau lui Lois liber şi să nu fiu atât de egocentrică.*

Sherrie a întrebat: „Ce se întâmplă, Lois?"

„Este oribil, doar oribil", a spus Lois. „Anne a fost trimisă acasă de la şcoală astăzi, lui Tom i s-a refuzat promovarea, iar maşina mea a cedat pe autostradă!"

*Aşa este viaţa mea în fiecare zi!* îşi spuse Sherrie , simţind resentimentul crescând. Cu toate acestea, ea a spus doar: „Lois, săracul! Cum te descurci cu toate astea?"

Lois a fost bucuroasă să răspundă la întrebarea lui Sherrie în detaliu – atât de multe detalii încât Sherrie a ratat jumătate din pauza de prânz, mângâindu- şi prietena. *Ei bine,* s-a gândit ea, *fast-food-ul este mai bun decât fără mâncare.*

Stând la drum, aşteptând burgerul ei de pui, Sherrie se gândi la Lois. *Dacă toată ascultarea, consolarea şi sfaturile mele ar fi făcut vreo diferenţă de-a lungul anilor, poate că ar fi meritat. Dar Lois face aceleaşi greşeli acum pe care le-a făcut acum douăzeci de ani. De ce îmi fac asta?*

***4:00 P. M.***

După-amiaza lui Sherrie a trecut fără evenimente. Era pe drumul de ieşire din birou către întâlnirea profesorului când şeful ei, Jeff Moreland, a semnalat-o.

— Mă bucur că te-am prins din urmă, Sherrie, spuse el. Figură de

succes la MacAllister Enterprises, Jeff a făcut ca lucrurile să se întâmple. Problema a fost că Jeff folosea adesea alţi oameni pentru a „face lucrurile să se întâmple". Sherrie simţi că al sutelea vers al aceluiaşi cântec vechi se regla din nou. — Ascultă, sunt într-o criză de timp, spuse el, întinzându-i un snop mare de hârtii. „Acestea sunt datele pentru recomandările finale pentru contul Kimbrough. Tot ce are nevoie este puţină scriere şi editare. Şi urmează mâine. Dar sunt sigur că nu va fi nicio problemă pentru tine." El a zâmbit încurajator.

Sherrie a intrat în panică. Nevoile lui Jeff de „editare" erau legendare. Ridicând hârtiile în mâini, Sherrie a văzut un minim de cinci ore de muncă. *Am avut aceste date la el acum trei săptămâni!* gândi ea furioasă. *De unde stă omul ăsta, punându-mă să-şi salvez* faţa *pentru* termenul *limită?*

S-a liniştit repede. „Sigur, Jeff. Nu este deloc o problemă. Mă bucur că pot ajuta. La ce oră ai nevoie?"

„Ora nouă ar fi bine. Şi... mulţumesc, Sherrie. Întotdeauna mă gândesc la tine primul când sunt într-un blocaj. Eşti atât de de încredere." Jeff a plecat.

*Fiabil... .credincios... .de încredere,* se gândi Sherrie. *Mereu am fost descris astfel de oameni care au vrut ceva de la mine. Sună ca o descriere a unui catâr bun.* Brusc, vina a lovit din nou. *Iată-mă, devin din nou supărată. Doamne, ajută-mă să „înfloresc acolo unde am fost plantat".* Dar în secret s-a trezit dorind să poată fi transplantată într-un alt ghiveci de flori.

***16:30 . M .***

Jean Russell a fost un profesor competent, unul dintre mulţi dintre cei din profesie care au înţeles factorii complexi de sub comportamentul problematic al unui copil. Întâlnirea cu profesorul lui Todd a început ca atâtea înainte, fără Walt. Tatăl lui Todd nu reuşise să plece de la serviciu, aşa că cele două femei au vorbit singure.

— Nu e un copil rău, Sherrie, a liniştit-o doamna Russell. „Todd este un băiat strălucitor, energic. Când îl deranjează, este unul dintre cei mai plăcuti copii din clasă."

Sherrie a aşteptat să cadă toporul. *Treci la subiect, Jean. Am un „copil cu probleme", nu-i aşa? Ce este nou? Am o „viaţă cu probleme" pentru a merge cu ea.*

Simţind disconfortul lui Sherrie, profesorul a continuat. „Problema

este că Todd nu răspunde bine la limite. De exemplu, în perioada sarcinilor noastre, când copiii lucrează la sarcini, Todd are mari dificultăți. Se ridică de la birou, necăjește alți copii și nu se oprește din vorbit. Când îi spun că comportamentul lui este nepotrivit, devine furios și încăpățânat."

Sherrie se simțea defensivă față de singurul ei fiu. „Poate că Todd are o problemă cu deficit de atenție sau este hiperactiv?"

Doamna Russell clătină din cap. „Când profesorul de clasa a doua a lui Todd sa întrebat despre asta anul trecut, testele psihologice au exclus acest lucru. Todd rămâne la sarcină foarte bine atunci când este interesat de subiect. Nu sunt un terapeut, dar mi se pare că nu este obișnuit să răspundă la reguli."

Acum, defensivitatea lui Sherrie sa întors de la Todd la ea însăși. „Vrei să spui că este un fel de problemă de acasă?"

Doamna Russell părea inconfortabil. „După cum am spus, nu sunt consilier. Știu doar că în clasa a treia, majoritatea copiilor rezistă regulilor. Dar Todd este în afara scalei. De fiecare dată când îi spun să facă ceva ce nu vrea, este al treilea război mondial. Și din moment ce toate testele sale intelectuale și cognitive ies normale, mă întrebam doar cum au fost lucrurile acasă?

Sherrie nu a mai încercat să-și rețină lacrimile. Și-a îngropat capul în mâini și a plâns convulsiv câteva minute, simțindu-se copleșită de tot.

În cele din urmă, plânsul ei s-a domolit. „Îmi pare rău... Bănuiesc că asta s-a întâmplat într-o zi proastă." Sherrie a scotocit în poșetă după un șervețel. „Nu, nu, este mai mult decât atât. Jean, trebuie să fiu sincer cu tine. Problemele tale cu el sunt aceleași ca ale mele. Walt și cu mine avem o adevărată luptă pentru ca Todd să se gândească acasă. Când ne jucăm sau vorbim, Todd este cel mai minunat fiu pe care mi l-am putut imagina. Dar de fiecare dată când trebuie să-l disciplinez, crizele de furie sunt mai mult decât pot face față. Deci, cred că nu am soluții pentru tine."

Jean dădu încet din cap. — Mă ajută cu adevărat, Sherrie, să știu că comportamentul lui Todd este o problemă și acasă. Cel puțin acum putem pune capul cap la o soluție."

***5:15 P. M.***

Sherrie se simți ciudat de recunoscătoare pentru traficul din orele

de vârf de după-amiază. *Cel puţin aici nu e nimeni care să tragă de mine,* se gândi ea. A folosit timpul pentru a planifica următoarele crize: copii, cina, proiectul lui Jeff, biserica şi Walt.

***ORA 18:30 . M .***

„Pentru a patra şi ultima oară, cina este gata!" Sherrie ura să ţipe, dar ce altceva a funcţionat? Copiii şi Walt păreau să se amestece mereu când au avut chef. De cele mai multe ori, cina era rece când toată lumea era adunată.

Sherrie nu avea nicio idee care era problema. Ştia că nu era mâncarea, pentru că era o bucătăreasă bună. În plus, odată ce au ajuns la masă, toată lumea a inhalat-o în câteva secunde.

Toţi, în afară de Amy. Privindu-şi fiica stând tăcută, culegându -şi distrasă mâncarea, Sherrie se simţi din nou neliniştită. Amy era un copil atât de dragut şi sensibil. De ce era atât de rezervată? Amy nu fusese niciodată extrasă. Ea a preferat să-şi petreacă timpul citind , pictând sau pur şi simplu stând în dormitor „gândindu-se la lucruri".

„Iubito, ce fel de chestii?" Sherrie ar sonda.

„Doar chestii", ar fi răspunsul obişnuit. Sherrie s-a simţit exclusă din viaţa fiicei ei. Ea visa la discuţii mamă-fiică, conversaţii pentru „doar noi fetele", excursii la cumpărături. Dar Amy avea un loc secret în adâncul interiorului, unde nimeni nu era vreodată invitat. Această parte inaccesibilă a inimii fiicei ei Sherrie îi dorea să atingă.

***ORA 19:00 . M .***

La jumătatea mesei, a sunat telefonul. *Trebuie neapărat să luăm un robot telefonic pentru a gestiona apelurile în timpul cinei, se gândi* Sherrie . *Mai avem puţin timp preţios pentru ca noi să fim împreună ca o familie.* Apoi, ca la un semnal, un alt gând familiar a lovit-o. *Poate fi cineva care are nevoie de mine.*

Ca întotdeauna, Sherrie a ascultat a doua voce din capul ei şi a sărit de la masă pentru a răspunde la telefon. Inima i s-a scufundat când a recunoscut vocea de la celălalt capăt.

„Sper că nu deranjez nimic", a spus Phyllis Renfrow, liderul ministerelor pentru femei la biserică.

— Cu siguranţă nu deranjezi nimic, minţi Sherrie din nou.

— Sherrie, sunt în apă adâncă, spuse Phyllis. „Margie urma să fie

coordonatorul nostru de activităţi la retragere, iar acum este anulată . Ceva despre „priorităţi acasă". În vreun fel poţi participa?"

Retragerea. Sherrie aproape uitase că adunarea anuală a femeilor din biserică avea loc în acest weekend. De fapt, aşteptase cu nerăbdare să lase copiii şi pe Walt în urmă şi să se plimbe prin frumoasa zonă muntoasă timp de două zile, doar ea şi Domnul. De fapt, posibilitatea de singurătate i s-a părut mai bine decât activităţile de grup planificate. Preluarea funcţiei de coordonator de activităţi a lui Margie ar însemna să renunţe la timpul ei preţios singur. Nu, nu ar funcţiona. Sherrie ar trebui doar să spună. . .

În mod automat, a intervenit modelul al doilea gând. *Ce privilegiu să-i sluje şti lui Dumnezeu şi acestor femei, Sherrie! Renunţând la o mică parte din viaţa ta, renunţând la egoism, poţi face o mare diferenţă în unele vieţi. Gândeşte-te bine.*

Sherrie nu trebuia să se gândească la asta. Învăţase să răspundă fără îndoială la această voce familiară, la fel cum răspundea la a mamei sale, a lui Phyllis şi poate şi a lui Dumnezeu. Oricui îi aparţinea, era prea puternic pentru a fi ignorat. Obişnuinţa a câştigat.

„Voi fi bucuros să ajut", i-a spus Sherrie lui Phyllis. „Trimite-mi tot ce a făcut Margie şi voi începe să lucrez la asta."

Phyllis oftă, uşurată audibil. — Sherrie, ştiu că este un sacrificiu . Eu însumi, trebuie să o fac de mai multe ori, în fiecare zi. Dar aceasta este viaţa creştină abundentă, nu-i aşa? Fiind sacrificii vii."

*Dacă spui aşa,* se gândi Sherrie. Dar ea nu s-a putut abţine să întrebe când va intra partea „abundentă".

***19:45 . M .***

Cina terminată în sfârşit, Sherrie l-a văzut pe Walt poziţionându- se în faţa televizorului pentru meciul de fotbal. Todd întinse mâna spre telefon, întrebând dacă prietenii lui pot veni şi se joacă. Amy se strecură neobservată în camera ei.

Vasele au rămas pe masă. Familia încă nu se pricepea la zece pentru a ajuta la curăţenie. Dar poate că copiii erau încă puţin mici pentru asta. Sherrie a început să cureţe vasele de pe masă.

***ORA 11:30 . M .***

Cu ani în urmă, Sherrie ar fi putut să facă curăţenie după cină, să

pună zece copii să se culce la timp şi să realizeze cu uşurinţă proiectul lui Jeff. O ceaşcă de cafea după cină şi adrenalina care a însoţit crizele şi termenele limită au galvanizat-o pe Sherrie în fapte supraomeneşti de productivitate. Nu a fost numită „Super Sherrie" degeaba!

Dar în aceste zile devenise mult mai greu. Stresul nu a funcţionat ca înainte. Din ce în ce mai mult, avea dificultăţi în a se concentra, uita datele şi termenele limită şi nici măcar nu-i păsa prea mult de toate.

În orice caz, prin puterea de voinţă, ea îşi îndeplinise majoritatea sarcinilor. Poate că proiectul lui Jeff suferise puţin din punct de vedere al calităţii, dar ea se simţea prea resentită pentru a se simţi rău. *Dar i-am spus da lui Jeff,* se gândi Sherrie. *Nu e vina lui, ci a mea. De ce nu aş putea să-i spun cât de nedrept a fost pentru el să-mi dea asta?*

Nu e timp pentru asta acum. Trebuia să-şi continue adevărata ei sarcină pentru seară: discuţia cu Walt.

Curtea ei şi a lui Walt şi căsătoria timpurie fuseseră plăcute . Acolo unde fusese confuză, Walt fusese hotărât. Acolo unde ea se simţise nesigură, el fusese puternic. Nu că Sherrie nu ar fi contribuit la căsătorie. Ea a văzut lipsa de conexiune emoţională a lui Walt şi şi-a asumat sarcina de a oferi căldura şi dragostea de care le lipseau relaţia. *Dumnezeu a alcătuit o echipă bună,* şi-ar spune ea. *Walt are conducerea, iar eu am dragostea.* Acest lucru ar ajuta-o să treacă peste vremurile de singurătate în care părea că nu putea să-i înţeleagă sentimentele rănite.

Dar de-a lungul anilor, Sherrie a observat o schimbare în relaţie. A început subtil, apoi a devenit mai pronunţat. O putea auzi pe tonul lui sarcastic când avea o plângere. Ea a văzut asta în lipsa de respect din ochii lui când a încercat să-i spună despre nevoia ei de mai mult sprijin din partea lui. Ea a simţit asta în cererile lui din ce în ce mai insistente ca ea să facă lucrurile în felul lui.

Şi temperamentul lui. Poate a fost stresul la locul de muncă sau a avea copii. Oricare ar fi fost, Sherrie n-a visat niciodată că va auzi vreodată cuvintele supărătoare pe care le auzise de pe buzele bărbatului cu care se căsătorise . Nu trebuia deloc să-l încrucişeze prea mult pentru a fi supusă furiei – pâine prăjită arsă, un descoperit de cont sau să uite să alimenteze maşina – oricare dintre acestea părea să fie de ajuns.

Totul a indicat o singură concluzie: căsnicia nu a mai fost o echipă, dacă a fost vreodată una. Era o relaţie părinte-copil , cu Sherrie pe partea greşită.

La început a crezut că îşi imaginează lucruri. *Iată că merg din nou,*

*căutând probleme când am o viaţă grozavă,* şi-a spus ea . Asta ar fi de ajutor pentru o vreme – până la următorul atac de temperament al lui Walt. Apoi durerea şi tristeţea ei îi vor spune adevărul pe care mintea ei nu era dispusă să-l accepte.

În sfârşit, realizând că Walt era o persoană care controlează, Sherrie şi-a luat vina asupra ei. *Şi eu aş fi aşa, dacă aş avea un coş cu care să trăiesc,* s-ar gândi ea. Eu sunt motivul pentru care devine atât de critic şi frustrat.

Aceste concluzii au condus-o pe Sherrie la o soluţie pe care o practicase ani de zile: „Loving Walt Out of His Anger". Acest remediu a fost cam aşa: mai întâi, Sherrie a învăţat să citească emoţiile lui Walt - urmărindu-i temperamentul, limbajul corpului şi vorbirea. Ea a devenit extrem de conştientă de dispoziţiile lui şi mai ales sensibilă la lucrurile care l-ar putea declanşa: întârzierea, dezacordurile şi propria ei furie. Atâta timp cât era tăcută şi agreabilă, lucrurile au mers bine. Dar lasă preferinţele ei să le ridice capetele urâte şi risca să i se taie capul.

Sherrie a învăţat să-l citească pe Walt bine şi repede. După ce a simţit că trecea de o linie emoţională, ea va folosi Etapa a doua din „Loving Walt": a făcut imediat o întoarcere. A revenit la punctul lui de vedere (dar nu chiar), ţinându-i în linişte limba sau chiar scuzele pentru că este „greu de trăit cu" toate au ajutat.

Etapa a treia din „Loving Walt" a făcut lucruri speciale pentru el pentru a arăta că ea era sinceră. Acest lucru ar putea însemna să te îmbraci mai atractiv acasă. Sau să-şi facă mesele preferate de mai multe ori pe săptămână. Nu vorbea Biblia despre a fi acest tip de soţie?

Cei trei paşi ai „Loving Walt" au funcţionat o vreme. Dar pacea nu a durat niciodată. Problema cu „Loving Walt Out of His Anger" a fost că Sherrie s-a săturat să încerce să-l liniştească pe Walt din crizele sale de furie. Astfel, a rămas supărat mai mult timp, iar furia lui a izolat-o mai mult de el.

Dragostea ei pentru soţul ei se eroda. Ea simţise că, oricât de rele ar fi lucrurile, Dumnezeu li se alăturase şi că dragostea lor îi va trece. Dar, în ultimii ani, a fost mai mult angajament decât dragoste. Când a fost sinceră, a recunoscut că de multe ori nu putea simţi nimic faţă de Walt decât resentimente şi teamă.

Şi despre asta a fost vorba în seara asta. Lucrurile trebuiau schimbate. Cumva, aveau nevoie să reaprindă flăcările primei lor iubiri.

Sherrie a intrat în camera de familie. Dianul de noapte târziu de pe

ecranul televizorului tocmai îşi terminase monologul. „Iubito, putem vorbi?" a întrebat ea pe un pic.

Nu a existat niciun răspuns. Apropiindu-se, a văzut de ce. Walt adormise pe canapea. Gândindu-se să-l trezească pe Walt, şi-a amintit cuvintele lui înţepătoare ultima dată când fusese atât de „insensibilă". A stins televizorul şi luminile şi a mers în dormitorul gol.

***11:50 P . M .***

Întinsă în pat, Sherrie nu-şi putea da seama care era mai mare, singurătatea ei sau epuizarea ei. Hotărând că era prima, ea şi-a luat Biblia de pe noptieră şi a deschis-o către Noul Testament . *Dă-mi ceva în care să sper, Doamne. Te rog,* s-a rugat ea în tăcere. Ochii ei au căzut la cuvintele lui Hristos din Matei 5:3-5:

> „Fericiţi cei săraci cu duhul, că a lor este împărăţia cerurilor. Fericiţi cei ce plâng, căci vor fi mângâiaţi. Fericiţi cei blânzi, căci ei vor moşteni pământul."

*Dar Doamne, deja simt aşa!* a protestat Sherrie. *Mă simt sărac în spirit. Mă plâng pentru viaţa mea, căsătoria mea, copiii mei. Încerc să fiu blând, dar mă simt alergat tot timpul. Unde este promisiunea ta? Unde este speranta ta? Unde eşti?*

Sherrie a aşteptat un răspuns în camera întunecată. Nu a venit niciunul. Singurul sunet era bătăiala liniştită a lacrimilor care curgeau de pe cecuri şi pe paginile Bibliei ei.

***Care este problema?***

Sherrie încearcă să-şi trăiască viaţa în mod corect. Ea încearcă să facă o treabă bună cu căsnicia ei, cu copiii ei, cu slujba ei, cu relaţiile ei şi cu Domnul ei. Cu toate acestea, este evident că ceva nu este în regulă. Viaţa nu funcţionează. Sherrie este într-o durere spirituală şi emoţională profundă.

Femeie sau bărbat, cu toţii ne putem identifica cu dilema lui Sherrie - izolarea ei, neputinţa ei, confuzia ei, vinovăţia ei. Şi, mai presus de toate, sentimentul că viaţa ei este scăpată de sub control.

Priveşte cu atenţie circumstanţele lui Sherrie. Părţi din viaţa lui Sherrie pot fi remarcabil de asemănătoare cu a ta. Înţelegerea luptei ei poate face lumină asupra ta. Puteţi vedea imediat câteva răspunsuri care *nu* funcţionează pentru Sherrie.

În primul rând, *a încerca mai mult nu funcţionează.* Sherrie cheltuieşte multă energie încercând să aibă o viaţă de succes. Ea nu este leneşă. În al doilea rând, *a fi drăguţ de frică nu funcţionează.* Eforturile care îi plac oamenii lui Sherrie nu par să-i aducă intimitatea de care are nevoie. În al treilea rând, *asumarea responsabilităţii pentru alţii nu funcţionează.* Stăpână în a avea grijă de sentimentele şi problemele celorlalţi, Sherrie simte că viaţa ei este un eşec mizerabil. Energia neproductivă a lui Sherrie, amabilitatea înfricoşată şi suprarresponsabilitatea indică problema principală: *Sherrie suferă de dificultăţi severe în a-şi prelua viaţa.*

Înapoi în Grădina Edenului, Dumnezeu le-a spus lui Adam şi Evei despre proprietate: „'Fiţi roditori şi sporiţi-vă la număr; umple pământul şi supune-l. Stăpâneşte peste peştii mării şi peste păsările cerului şi peste orice vieţuitoare care se mişcă pe pământ" (Geneza 1:28).

Făcuţi după chipul lui Dumnezeu, am fost creaţi să ne asumăm responsabilitatea pentru anumite sarcini. O parte a asumării responsabilităţii sau a calităţii de proprietar este să ştim care *este* treaba noastră şi ce *nu.* Lucrătorii care îşi asumă continuu sarcini care nu sunt ale lor vor arde în cele din urmă. Este nevoie de înţelepciune pentru a şti ce ar trebui să facem şi ce nu ar trebui. Nu putem face totul.

Sherrie are mari dificultăţi în a şti ce lucruri *sunt* responsabilitatea ei şi ce *nu.* În dorinţa ei de a face ceea ce trebuie sau de a evita conflictul, ajunge să-şi asume probleme pe care Dumnezeu nu a intenţionat să le asume: singurătatea cronică a mamei sale , iresponsabilitatea şefului ei, crizele nesfârşite ale prietenului ei, mesajul de sacrificiu de sine al conducătorului ei bisericesc şi imaturitatea soţului ei.

Iar problemele ei nu se opresc aici. Incapacitatea lui Sherrie de a spune nu a afectat în mod semnificativ capacitatea fiului ei de a întârzia satisfacţia şi de a se comporta la şcoală şi, într-un fel, această incapacitate ar putea determina fiica ei să se retragă.

Orice confuzie de responsabilitate şi proprietate în vieţile noastre este o problemă de *graniţe.* Aşa cum proprietarii de case stabilesc limite de proprietate fizică în jurul terenului lor, trebuie să stabilim limite mentale, fizice, emoţionale şi spirituale pentru viaţa noastră, pentru a ne ajuta să distingem care este responsabilitatea noastră şi ce nu. După cum vedem în numeroasele lupte ale lui Sherrie, incapacitatea de a stabili limite adecvate la momente potrivite cu oamenii corespunzători poate fi foarte distructivă.

Şi aceasta este una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă creştinii astăzi. Mulţi credincioşi sinceri şi dedicaţi se luptă cu o confuzie extraordinară cu privire la momentul în care este potrivit din punct de vedere biblic să stabilim limite. Când se confruntă cu lipsa lor de limite, ei ridică întrebări bune:

1. Pot să stabilesc limite şi să fiu totuşi o persoană iubitoare?
2. Care sunt graniţele legitime?
3. Ce se întâmplă dacă cineva este supărat sau rănit de limitele mele?
4. Cum îi răspund cuiva care îşi doreşte timpul, dragostea, energia sau banii?
5. De ce mă simt vinovat sau frică când mă gândesc să stabilesc limite?
6. Cum se leagă limitele cu transmiterea?
7. Nu sunt limitele egoiste?

Informarea greşită despre răspunsurile Bibliei la aceste probleme a condus la multe învăţături greşite despre graniţe. Nu numai că, dar multe simptome psihologice clinice, cum ar fi depresia, tulburările de anxietate, tulburările de alimentaţie, dependenţele, tulburările impulsive, problemele de vinovăţie, problemele de ruşine, tulburările de panică şi luptele conjugale şi relaţionale, îşi găsesc rădăcina în conflictele cu graniţele.

Această carte prezintă o viziune biblică asupra graniţelor: ce sunt, ce protejează, cum sunt dezvoltate, cum sunt rănite, cum să le reparăm şi cum să le foloseşti. Această carte va răspunde la întrebările de mai sus şi la multe altele. Scopul nostru este să vă ajutăm să folosiţi limitele biblice în mod corespunzător pentru a atinge relaţiile şi scopurile pe care Dumnezeu le intenţionează pentru voi, ca şi copilul Său.

Cunoaşterea lui Sherrie despre Scripturi pare să susţină lipsa ei de limite. Această carte îşi propune să vă ajute să vedeţi natura profund biblică a graniţelor, în timp ce acestea funcţionează în caracterul lui Dumnezeu, universul său şi poporul său.

# ------ 2----------

# Cum arată o graniță ?

TPărinţii unui tânăr de douăzeci şi cinci de ani au venit să mă vadă cu o cerere comună: au vrut să-i „repar" fiul lor, Bill. Când l-am întrebat unde este Bill, ei au răspuns: „Oh, nu a vrut să vină".

"De ce?" Am întrebat.

„Ei bine, el nu crede că are o problemă", au răspuns ei.

— Poate că are dreptate, am spus, spre surprinderea lor. „Spune-mi despre asta."

Au recitat o istorie a problemelor care au început de la o vârstă foarte fragedă. Bill nu fusese niciodată „destul de înţeles" în ochii lor. În ultimii ani, a manifestat probleme cu drogurile şi incapacitatea de a rămâne la şcoală şi de a-şi găsi o carieră.

Era evident că îşi iubeau foarte mult fiul şi erau zdrobiţi de felul în care trăia. Au încercat tot ce ştiau pentru a-l face să se schimbe şi să ducă o viaţă responsabilă, dar toate au eşuat. Încă consuma droguri, evita responsabilitatea şi ţinea companie discutabilă.

Mi-au spus că i-au dat întotdeauna tot ce avea nevoie. Avea o mulţime de bani la şcoală, aşa că „nu ar fi trebuit să muncească şi ar avea suficient timp pentru studiu şi pentru o viaţă socială". Când a renunţat la o şcoală sau a încetat să meargă la cursuri, au fost mai mult decât fericiţi să facă tot ce puteau pentru a-l duce la o altă şcoală, „unde ar putea fi mai bine pentru el".

După ce au vorbit o vreme, i-am răspuns: „Cred că fiul tău are dreptate. Nu are nicio problemă."

Ai fi putut confunda expresia lor cu un instantaneu; s-au uitat la mine neîncrezător un minut întreg. În cele din urmă, tatăl a spus: „Te-am auzit bine? Nu crezi că are o problemă?"

— Este corect, am spus. „Nu are nicio problemă. Tu faci. Poate face cam tot ce vrea, nicio problemă. Plăteşti, te îngrijorezi, îţi faci griji, plănuieşti, exerciţi energie pentru a-l menţine. Nu are nicio problemă pentru că i-ai luat-o. Aceste lucruri *ar trebui* să fie problema lui, dar aşa cum stau lucrurile acum, sunt ale tale. *Ai vrea să te ajut să-l ajut să aibă unele probleme?"*

S-au uitat la mine de parcă aş fi nebun, dar nişte lumini începeau să se aprindă în capul lor. „Ce vrei să spui, „ajută-l să aibă nişte probleme"?" întrebă mama lui.

„Ei bine", i-am explicat, „cred că soluţia la această problemă ar fi clarificarea unor graniţe, astfel încât acţiunile lui să *îi provoace* probleme lui şi nu ţie."

„Ce vrei să spui cu „limite"?" a întrebat părintele.

„Uită-te la asta în acest fel. Este ca şi cum ar fi vecinul tău, care nu-şi udă niciodată gazonul. Dar, ori de câte ori porniţi sistemul de stropire , apa cade pe gazonul lui. Iarba ta devine maro şi moare, dar Bill se uită în jos la iarba lui verde şi se gândeşte pentru sine: „Grădina mea merge bine". Aşa este viaţa fiului tău. Nu studiază, nu plănuieşte, nu lucrează, dar are un loc frumos în care să trăiască, o mulţime de bani şi toate drepturile unui membru al familiei care îşi face partea lui.

„Dacă ai defini un pic mai bine liniile de proprietate, dacă ai repara sistemul de sprinklere astfel încât apa să cadă pe gazonul tău, iar dacă nu şi-ar uda propriul gazon, ar trebui să trăiască în murdărie. S-ar putea să nu-i placă asta după un timp.

„Aşa cum stau lucrurile acum, el este *iresponsabil şi fericit,* iar tu eşti *responsabil şi nefericit.* O mică clarificare a graniţelor ar face smecheria. Ai nevoie de nişte garduri pentru a ţine problemele lui în curtea ta şi în ale lui, acolo unde le este locul."

„Nu este un pic crud, doar să nu mai ajuţi aşa?" a întrebat părintele.

„A ajutat l-a ajutat?" Am întrebat.

Privirea lui mi-a spus că începea să înţeleagă.

***Linii de proprietate invizibile şi responsabilitate***

În lumea fizică, graniţele sunt uşor de văzut. Gardurile, indicatoarele, pereţii, şanţurile cu aligatori, gazonul îngrijit sau gardurile vii sunt toate limitele fizice. În apariţiile lor diferite, ei dau acelaşi mesaj: **ACEST** ESTE LOCUL UNDE ÎNCEPE PROPRIETATEA MEA . Proprietarul proprietăţii este responsabil din punct de vedere legal

pentru ceea ce se întâmplă pe proprietatea sa. Non-proprietarii nu sunt responsabili pentru proprietate.

Graniţele fizice marchează o linie de proprietate vizibilă la care *cineva ţine actul.* Poţi să mergi la tribunalul judeţean şi să afli exact unde sunt acele limite de responsabilitate şi la cine să apelezi dacă ai afaceri acolo.

În lumea spirituală, graniţele sunt la fel de reale, dar adesea mai greu de văzut. Scopul acestui capitol este să vă ajute să vă definiţi graniţele intangibile şi să le recunoaşteţi ca o realitate mereu prezentă care vă poate creşte iubirea şi vă poate salva viaţa. În realitate, aceste graniţe definesc sufletul tău şi te ajută să-l păzeşti şi să-l menţii (Prov. 4:23).

***Eu şi Nu Eu***

Graniţele ne definesc. Ei definesc *ce sunt eu* şi *ce nu sunt eu.* O graniţă îmi arată unde termin şi altcineva începe, conducându-mă la un sentiment de proprietate.

A şti ce trebuie să deţin şi pentru care să îmi asum responsabilitatea îmi dă libertate. Dacă ştiu unde începe şi unde se termină curtea mea, sunt liber să fac cu ea ceea ce îmi place. Asumarea responsabilităţii pentru viaţa mea deschide multe opţiuni diferite. Cu toate acestea, dacă nu îmi „detin" viaţa, alegerile şi opţiunile mele devin foarte limitate.

Gândiţi-vă cât de confuz ar fi dacă cineva ţi-ar spune să „păzeşti această proprietate cu sârguinţă, pentru că te voi face responsabil pentru ceea ce se întâmplă aici", şi apoi nu ţi-ar spune limitele proprietăţii. Sau nu ţi-au oferit mijloacele cu care să protejezi proprietatea? Acest lucru ar fi nu numai confuz , ci şi potenţial periculos.

Este exact ceea ce ni se întâmplă din punct de vedere emoţional şi spiritual , totuşi. Dumnezeu a conceput o lume în care noi toţi trăim „înăuntrul nostru"; adică locuim în propriile noastre suflete şi suntem responsabili pentru lucrurile care alcătuiesc „noi". „Inima îşi cunoaşte amărăciunea, şi nimeni nu se bucură de bucuria ei" (Prov. 14:10). Trebuie să ne ocupăm de ceea ce este în sufletul nostru, iar graniţele ne ajută să definim ceea ce este. Dacă nu ni se afişează parametrii sau ni se învaţă parametrii greşiţi, avem multă durere.

Biblia ne spune clar care sunt parametrii noştri şi cum să-i protejăm, dar adesea familia noastră sau alte relaţii din trecut ne încurcă în

privinţa parametrilor noştri.

Pe lângă faptul că ne arată de ce suntem responsabili, limitele ne ajută să definim ceea ce *nu se află pe proprietatea noastră şi pentru ce nu* suntem responsabili. Nu suntem, de exemplu, responsabili pentru alţi oameni. Nicăieri ni se cere să avem „controlul celorlalţi", deşi petrecem mult timp şi energie încercând să-l obţinem!

***Către şi Pentru***

Suntem responsabili *faţă de* ceilalţi şi *faţă de* noi înşine. „Portaţi-vă poverile unii altora", spune Galateni 6:2, „şi astfel veţi împlini legea lui Hristos". Acest verset arată responsabilitatea noastră unii *faţă de* alţii.

De multe ori alţii au „poveri" prea mari de suportat. Ei nu au suficientă forţă, resurse sau cunoştinţe pentru a duce sarcina şi au nevoie de ajutor. A ne nega să facem pentru alţii ceea ce ei *nu pot* face pentru ei înşişi este arătarea dragostei jertfe a lui Hristos. Aceasta este ceea ce Hristos a făcut pentru noi. El a făcut ceea ce noi nu am putut face pentru noi înşine; ne-a salvat. Aceasta înseamnă a fi responsabil „pentru".

Pe de altă parte, versetul 5 spune că „fiecare să-şi poarte povara". Fiecare are responsabilităţi pe care doar el sau ea le poate duce. Aceste lucruri sunt propria noastră „încărcare" specială pentru care trebuie să ne asumăm responsabilitatea zilnică şi să o rezolvăm. Nimeni nu poate face anumite lucruri *pentru* noi. Trebuie să ne asumăm anumite aspecte ale vieţii care reprezintă propria noastră „sarcină".

Cuvintele greceşti pentru *povară* şi *sarcină* ne oferă o perspectivă asupra sensului acestor texte. Cuvântul grecesc pentru *povară* înseamnă „poveri în exces" sau poveri atât de grele încât ne îngreunează. Aceste poveri sunt ca nişte bolovani. Ne pot zdrobi. Nu ar trebui să ne aşteptăm să cărăm singuri un bolovan! Ne-ar rupe spatele. Avem nevoie de ajutor cu bolovanii – acele vremuri de criză şi tragedie din viaţa noastră.

În contrast, cuvântul grecesc pentru *încărcătură* înseamnă „încărcătură" sau „povara ostenelii zilnice". Acest cuvânt descrie lucrurile de zi cu zi pe care trebuie să le facem cu toţii. Aceste încărcături sunt ca nişte rucsacuri. Rucsacuri se pot transporta. Se aşteaptă să-l purtăm pe al nostru. Se aşteaptă să ne confruntăm cu propriile noastre sentimente, atitudini şi comportamente, precum şi cu responsabilităţile pe care Dumnezeu le-a dat fiecăruia dintre noi, chiar dacă este nevoie de efort.

Problemele apar atunci când oamenii se comportă ca şi cum „bolovanii" lor ar fi încărcături zilnice şi refuză ajutorul sau ca şi cum „încărcăturile lor zilnice" ar fi nişte bolovani pe care nu ar trebui să-i poarte. Rezultatele acestor două cazuri sunt fie durere perpetuă, fie iresponsabilitate.

Ca să nu rămânem în durere sau să devenim iresponsabili, este foarte important să stabilim ce este „eu", unde este graniţa mea de responsabilitate şi unde începe cea a altcuiva. Vom defini de ce suntem responsabili mai târziu în acest capitol. Deocamdată să ne uităm mai atent la natura graniţelor.

***Bun In, Bad Out***

Limitele ne ajută să ne distingem proprietatea, astfel încât să putem avea grijă de ea. Ele ne ajută să ne „păzim inima cu toată sârguinţa ". Trebuie să păstrăm lucrurile care ne vor hrăni în interiorul gardurilor noastre şi să păstrăm lucrurile care ne vor face rău afară. Pe scurt, *graniţele ne ajută să păstrăm binele înăuntru şi răul afară.* Ne păzesc comorile (Matei 7:6) pentru ca oamenii să nu le fure. Ei păstrează perlele înăuntru, iar porcii afară.

Uneori, avem rău în interior şi bun în exterior . În aceste cazuri, trebuie să fim capabili să ne deschidem graniţele pentru a lăsa binele să intre şi răul să iasă. Cu alte cuvinte, *gardurile noastre au nevoie de porţi în ele.* De exemplu, dacă descopăr că am o durere sau un păcat în interior, trebuie să mă deschid şi să le comunic lui Dumnezeu şi altora, pentru a putea fi vindecat. Mărturisirea durerii şi a păcatului ajută la „scăparea lui", astfel încât să nu mă otrăvească în interior (1 Ioan 1:9; Iacov 5:16; Marcu 7:21-23).

Şi când binele este în exterior, trebuie să ne deschidem porţile şi să „l lăsăm să intre". Isus vorbeşte despre acest fenomen „primându- l" pe el şi adevărul lui (Apoc. 3:20; Ioan 1:12). Alţi oameni au lucruri bune să ne dea şi noi trebuie să „le deschidem" (2 Cor. 6:11-13). De multe ori ne vom închide graniţele faţă de lucrurile bune de la alţii, rămânând într-o stare de privare.

Pe scurt, *graniţele nu sunt ziduri.* Biblia nu spune că trebuie să fim „izolaţi" de alţii; de fapt, spune că trebuie să fim „una" cu ei (Ioan 17:11). Trebuie să fim în comunitate cu ei. Dar în fiecare comunitate, toţi

membrii au propriul spaţiu şi proprietate. Important este ca liniile de proprietate să fie suficient de permeabile pentru a permite trecerea şi suficient de puternice pentru a împiedica pericolul.

Adesea, când oamenii sunt abuzaţi în timp ce cresc, ei inversează funcţia graniţelor şi ţin *răul înăuntru* şi *binele afară.* Când Mary era mare, a suferit abuzuri din partea tatălui ei. Ea nu a fost încurajată să dezvolte limite bune. Drept urmare, ea se închidea, ţinând durerea înăuntru; ea nu s-ar deschide ca să-şi exprime durerea şi să o scoată din suflet. De asemenea, nu s-a deschis pentru a lăsa sprijinul din exterior să o vindece. În plus, ea le-ar permite continuu altora să „varle" mai multă durere în sufletul ei. În consecinţă, când a venit pentru ajutor, a suferit multă durere, încă era abuzată şi „izolată" de sprijinul din exterior.

A trebuit să inverseze modul în care funcţionau limitele ei. Avea nevoie de garduri care să fie suficient de puternice pentru a-i ţine pe cei răi afară şi de porţi în acele garduri pentru a lăsa să iasă răul aflat deja în sufletul ei şi să intre binele de care avea nevoie disperată.

### *Dumnezeu şi limite*

Conceptul de graniţe vine din însăşi natura lui Dumnezeu. Dumnezeu se defineşte pe sine ca o fiinţă distinctă, separată şi este responsabil pentru sine. El îşi defineşte şi îşi asumă responsabilitatea pentru personalitatea sa spunându-ne ceea ce gândeşte, simte, planifică, permite, nu va permite, îi place şi nu-i place.

El se defineşte, de asemenea, ca fiind separat de creaţia sa şi de noi. Se diferenţiază de ceilalţi. El ne spune cine este şi cine nu este. De exemplu, el spune că el este iubire şi că nu este întuneric (1 Ioan 4:16; 1:6).

În plus, el are graniţe în interiorul Trinităţii. Tatăl, Fiul şi Duhul sunt una, dar în acelaşi timp sunt persoane distincte cu propriile lor graniţe. Fiecare are propria personalitate şi responsabilităţi, precum şi o legătură şi dragoste unul faţă de celălalt (Ioan 17:24).

Dumnezeu limitează şi ceea ce va permite în curtea lui. El se confruntă cu păcatul şi permite consecinţe pentru comportament. Îşi păzeşte casa şi nu va permite lucruri rele să se întâmple acolo. El invită oameni care îl vor iubi şi îşi lasă iubirea să curgă spre ei în acelaşi timp. „Porţile" graniţelor sale se deschid şi se închid în mod corespunzător.

În acelaşi mod în care ne-a dat „asemănarea" lui (Geneza 1:26), ne-

a dat responsabilitatea personală în limite. El vrea ca noi să „stăpânim şi să supunem" pământul şi să fim administratori responsabili asupra vieţii pe care ne-a dat-o. Pentru a face asta, trebuie să dezvoltăm berbeci legaţi ca ai lui Dumnezeu.

### *Exemple de limite*

Graniţele sunt orice te ajută să te diferenţiezi de altcineva sau care arată unde începi şi unde termină. Iată câteva exemple de limite.

*Piele*

Cea mai de bază limită care te defineşte este pielea ta fizică. Oamenii folosesc adesea această limită ca o metaforă pentru a spune că graniţele lor personale au fost încălcate: „El chiar intră sub pielea mea". Sinele tău fizic este primul mod prin care înveţi că eşti separat de ceilalţi. În copilărie, înveţi încet că eşti diferit de mama sau tatăl care te îmbrăţişează.

Limita pielii ţine binele înăuntru şi răul afară. Îţi protejează sângele şi oasele, ţinându-le în interior şi toate împreună. De asemenea, păstrează germenii afară, protejându-vă de infecţii . În acelaşi timp, pielea are deschideri care lasă „bunul" să intre, cum ar fi mâncarea, şi „rău" să iasă, precum deşeurile.

Victimele abuzului fizic şi sexual au adesea un simţ slab al limitelor. La începutul vieţii au fost învăţaţi că proprietatea lor nu începe cu adevărat de la pielea lor. Alţii puteau să le invadeze proprietatea şi să facă tot ce voiau. Drept urmare, au dificultăţi în a-şi stabili limitele mai târziu în viaţă.

*Cuvinte*

În lumea fizică, un gard sau un alt tip de structură delimitează de obicei o graniţă. În lumea spirituală, gardurile sunt invizibile. Cu toate acestea, puteţi crea garduri de protecţie bune cu cuvintele dvs.

Cel mai elementar cuvânt de stabilire a limitelor este *nu.* Îi face pe ceilalţi să ştie că exişti în afară de ei şi că deţii controlul asupra ta. Să fii clar în privinţa nu-ului tău – şi a da-ului tău – este o temă care se desfăşoară în toată Biblia (Matei 5:37; Iacov 5:12).

*Nu* este un cuvânt de confruntare. Biblia spune că trebuie să ne confruntăm cu oamenii pe care îi iubim, spunând: „Nu, acest

comportament nu este în regulă. Nu voi participa la asta." Cuvântul *nu* este, de asemenea, important în stabilirea limitelor abuzului. Multe pasaje din Scriptură ne îndeamnă să spunem nu tratamentului păcătos al altora cu noi (Matei 18:15-20).

Biblia ne avertizează, de asemenea, să nu dăm altora „fără tragere de inimă sau prin constrângere" (2 Cor. 9:7). Oamenii cu limite slabe se luptă să spună nu controlului, presiunii, solicitărilor şi uneori nevoilor reale ale altora. Ei simt că, dacă spun nu cuiva, îşi vor pune în pericol relaţia cu acea persoană, aşa că se conformează pasiv, dar sunt supăraţi în interior. Uneori, o persoană te presează să faci ceva; alteori presiunea vine din propriul simţ a ceea ce „ar trebui" să faci. Dacă nu poţi spune nu acestei presiuni externe sau interne, ai pierdut controlul asupra proprietăţii tale şi nu te bucuri de fructul „controlului de sine".

Cuvintele tale definesc, de asemenea, proprietatea pentru ceilalţi, pe măsură ce îţi comunici sentimentele, intenţiile sau antipatiile. Este dificil pentru oameni să ştie unde te afli atunci când nu foloseşti cuvinte pentru a-ţi defini proprietatea. Dumnezeu face asta când spune: „Îmi place asta şi urăsc asta". Sau: „Voi face asta şi nu voi face asta". Cuvintele tale le permit oamenilor să ştie unde te afli şi, astfel, le dau un sentiment

„marginile" care vă ajută să vă identificaţi. „Nu-mi place când ţipi la mine!" oferă oamenilor un mesaj clar despre modul în care conduceţi relaţiile şi le face să cunoască „regulile" curţii dumneavoastră.

*Adevăr*

Cunoaşterea adevărului despre Dumnezeu şi proprietăţile Lui vă pune limite şi vă arată limitele Lui. Realizarea adevărului realităţii sale neschimbate te ajută să te defineşti în relaţie cu el. Când spune că vei culege ceea ce ai semănat (Gal. 6:7), de exemplu, fie te defineşti în raport cu acea realitate , fie continui să te răneşti dacă încerci să mergi împotriva ei. A fi în contact cu adevărul lui Dumnezeu înseamnă a fi în contact cu realitatea şi a trăi în acord cu acea realitate duce la o viaţă mai bună (Ps. 119:2, 45).

Satana este marele deformator al realităţii. Amintiţi-vă în grădină când a ispitit-o pe Eva să pună la îndoială graniţele lui Dumnezeu şi adevărul lui. Consecinţele au fost dezastruoase.

Există întotdeauna siguranţă în adevăr, fie că este vorba despre

cunoaşterea adevărului lui Dumnezeu sau despre adevărul despre tine. Mulţi oameni duc vieţi împrăştiate şi tumultuoase încercând să trăiască în afara propriilor graniţe, neacceptând şi exprimând adevărul despre cine sunt. Onestitatea despre cine eşti îţi oferă valoarea biblică a integrităţii sau unităţii.

*Distanţa geografică*

Proverbele 22:3 spune că „omul priceput vede răul şi se ascunde". Uneori, îndepărtarea fizică a unei situaţii va ajuta la menţinerea graniţelor. Puteţi face acest lucru pentru a vă umple fizic, emoţional şi spiritual după ce v-aţi dat până la limita, aşa cum a făcut adesea Isus.

Sau, te poţi îndepărta pentru a scăpa de pericol şi a pune limite răului. Biblia ne îndeamnă să ne despărţim de cei care continuă să ne rănească şi să creăm un loc sigur pentru noi înşine. Dacă te îndepărtezi din situaţie, cel care este lăsat în urmă va avea, de asemenea, o pierdere a părtăşiei, care poate duce la schimbarea comportamentului (Matei 18:17-18; 1 Cor. 5:11-13).

Când o relaţie este abuzivă, de multe ori singura modalitate de a-i arăta celeilalte persoane că limitele tale sunt reale este să creezi spaţiu până când sunt gata să facă faţă problemei. Biblia susţine ideea limitării comunicării de dragul „legăturii răului".

*Timp*

Luarea de concediu de la o persoană sau un proiect poate fi o modalitate de a recâştiga proprietatea asupra unui aspect scăpat de sub control al vieţii tale, unde trebuie stabilite limite.

Copiii adulţi care nu s-au despărţit spiritual şi emoţional de părinţi au adesea nevoie de timp departe. Ei şi-au petrecut întreaga viaţă îmbrăţişând şi păstrând (Ecl. 3:5-6) şi le-a fost teamă să se abţină de la îmbrăţişarea şi să arunce la gunoi unele dintre modurile lor depăşite de a se relaţiona. Ei trebuie să petreacă ceva timp construind graniţe împotriva vechilor moduri şi creând noi moduri de relaţionare care, pentru o perioadă, pot fi înstrăinate pentru părinţii lor. Această perioadă de despărţire îmbunătăţeşte de obicei relaţia lor cu părinţii lor.

*Distanţa emoţională*

Distanţa emoţională este o limită temporară pentru a oferi inimii

tale spaţiul de care are nevoie pentru a fi în siguranţă; nu este niciodată un mod permanent de a trăi. Persoanele care au fost în relaţii abuzive trebuie să găsească un loc sigur pentru a începe să se „dezgheţe" emoţional. Uneori, în căsătoriile abuzive, soţul abuzat trebuie să păstreze distanţa emoţională până când partenerul abuziv începe să-şi confrunte problemele şi să devină demn de încredere.

Nu ar trebui să continuaţi să vă pregătiţi pentru răni şi dezamăgiri . Dacă aţi fost într-o relaţie abuzivă, ar trebui să aşteptaţi până când este în siguranţă şi până când modelele reale de schimbare au fost demonstrate înainte de a vă întoarce. Mulţi oameni se grăbesc să se încreadă în cineva în numele iertării şi să nu se asigure că celălalt produce „fructe potrivite cu pocăinţa" (Luca 3:8). A continua să te deschizi emoţional faţă de o persoană abuzivă sau dependentă fără a vedea schimbarea adevărată este o prostie. Iartă, dar păzeşte-ţi inima până când vezi o schimbare susţinută.

*Alte Oameni*

Trebuie să depinzi de alţii pentru a te ajuta să stabileşti şi să păstrezi limite. Oamenii supuşi dependenţei, controlului sau abuzului altei persoane constată că, după ani şi ani de „a iubi prea mult", îşi pot găsi capacitatea de a crea limite doar printr-un grup de sprijin. Sistemul lor de sprijin le oferă puterea de a spune nu abuzului şi controlului pentru prima dată în viaţa lor.

Există două motive pentru care aveţi nevoie de alţii să vă ajute cu limitele. Prima este că *nevoia ta cea mai de bază în viaţă este de relaţie.* Oamenii suferă mult pentru a avea relaţii, iar mulţi suportă abuzuri pentru că se tem că partenerii lor îi vor părăsi şi vor fi singuri dacă le vor face faţă. Frica de a fi singur îi ţine pe mulţi în tipare dureroase ani de zile. Le este frică că, dacă îşi pun limite, nu vor avea nicio dragoste în viaţa lor.

Când se deschid pentru sprijinul celorlalţi, descoperă însă că persoana abuzivă nu este singura sursă de iubire din lume şi că poate găsi prin sistemul lor de sprijin puterea de a-şi stabili limitele pe care trebuie să le stabilească. Nu mai sunt singuri. Biserica lui Hristos este acolo pentru a da putere pentru a alunga loviturile împotriva lor.

Celălalt motiv pentru care avem nevoie de alţii este pentru că *avem nevoie de noi contribuţii şi de predare.* Mulţi oameni au fost învăţaţi de către biserica lor sau familia lor că graniţele sunt nebiblice, răutăcioase sau

egoiste. Aceşti oameni au nevoie de sisteme bune de sprijin biblic care să-i ajute să se opună vinovăţiei care vine de la vechile „benzi" din interior care le spun minciuni pentru a-i ţine în robie. Au nevoie de alţii care să le susţină pentru a se opune vechilor mesaje şi vinovăţiei implicate în schimbare. În partea a II-a vom discuta mai în detaliu cum să construiţi limite în toate relaţiile primare din viaţa voastră. Ideea noastră deocamdată este că graniţele nu sunt construite într-un vid; *crearea limitelor implică întotdeauna o reţea de sprijin.*

*Consecinţele*

Încălcarea proprietăţii altor persoane are consecinţe. Semnele „Interzicerea accesului" poartă de obicei o ameninţare de urmărire penală dacă cineva trece peste graniţe. Biblia ne învaţă acest principiu din nou şi din nou, spunând că dacă mergem într-un sens, acest lucru se va întâmpla , iar dacă mergem în alt drum, se va întâmpla altceva.

Aşa cum Biblia stabileşte consecinţe pentru anumite comportamente, trebuie să ne susţinem limitele cu consecinţe. Câte căsătorii ar fi putut fi salvate dacă unul dintre soţi ar fi continuat cu ameninţarea „dacă nu te opreşti din băut" (sau „întorci acasă la miezul nopţii", sau „lovindu-mă" sau „ţipând la copii"), voi pleca până când vei primi un tratament!" Sau câţi tineri adulţi ar fi fost răsturnate dacă părinţii lor ar fi continuat cu ameninţarea cu „nu mai mulţi bani dacă renunţi la un alt loc de muncă fără a mai avea un loc de muncă" sau „fără pat dacă continui să fumezi marijuana în casa mea".

Pavel nu glumeşte în 2 Tesaloniceni 3:10 când spune că, dacă cineva nu vrea să muncească, nu-l lăsa să mănânce. Dumnezeu nu permite comportamentul iresponsabil. Foamea este o consecinţă a lenei (Prov. 16:26).

Consecinţele dau nişte „barbe" bune gardurilor. Ei le fac oamenilor să cunoască gravitatea încălcării şi gravitatea respectului nostru pentru noi înşine. Acest lucru îi învaţă că angajamentul nostru de a trăi în conformitate cu valorile utile este ceva ce ne este drag şi ne vom lupta pentru a proteja şi a proteja.

***Ce se află în limitele mele?***

Povestea Bunului Samaritean este un model de comportament corect în multe dimensiuni. Este o ilustrare bună a berbecilor delimitaţi – când ar trebui să fie atât respectaţi, cât şi încălcaţi. Imaginează -ţi

pentru o clipă cum s-ar putea citi povestea dacă samariteanul ar fi o persoană fără limite.

Ştii povestea. Un bărbat care călătorea de la Ierusalim la Iericho a fost jefuit. Tâlharii l-au dezbrăcat şi l-au bătut, lăsându -l pe jumătate mort. Un preot şi un levit au trecut pe cealaltă parte a drumului, ignorând bărbatul rănit, dar un samaritean i s-a făcut milă de el, i-a bandajat rănile, l-a adus la un han şi a avut grijă de el. A doua zi, samariteanul i-a dat cârciumii nişte bani şi a zis: „Ai grijă de el. Când mă întorc, îţi voi rambursa orice cheltuială suplimentară pe care o poţi avea."

Să plecăm de la povestea familiară aici. Să presupunem că bărbatul rănit se trezeşte în acest moment al poveştii şi spune:

"Ce? Pleci?"

"Da, sunt. Am nişte afaceri în Ierihon la care trebuie să mă ocup", răspunde samariteanul.

„Nu crezi că eşti egoist? Sunt într-o formă destul de proastă aici. O să am nevoie de cineva cu care să vorbesc. Cum te va folosi Isus ca exemplu? Nici măcar nu te porţi ca un creştin, abandonându-mă aşa în timpul meu de nevoie! Ce s -a întâmplat vreodată cu „Deny yourself"?"

„Păi, cred că ai dreptate", spune samariteanul. „Ar fi să nu-mi pese să te las aici în pace. Ar trebui să fac mai mult. Îmi voi amâna călătoria cu câteva zile."

Aşa că stă trei zile cu bărbatul, vorbind cu el şi asigurându-se că este fericit şi mulţumit. În după-amiaza celei de-a treia zile, se bate la uşă şi intră un mesager. Îi dă samariteanului un mesaj de la contactele sale de afaceri din Ierihon: „Am aşteptat cât am putut. Am decis să vândă cămile unei alte părţi. Următoarea noastră turmă va fi aici în şase luni."

„Cum ai putut să-mi faci asta?" ţipă samariteanul la bărbatul care se recuperează, fluturând mesajul în aer. „Uite ce ai făcut acum! M-ai făcut să pierd acele cămile de care aveam nevoie pentru afacerea mea. Acum nu-mi pot livra marfa. Acest lucru m-ar putea scoate din afaceri! Cum ai putut să-mi faci asta?"

La un anumit nivel, această poveste ne poate fi familiară tuturor. S-ar putea să fim emoţionaţi cu compasiune să dăm cuiva care are nevoie, dar apoi această persoană ne manipulează să dăm mai mult decât dorim să dăm. Sfarsim prin a fi suparati si suparati, ne-am ratat ceva de care aveam nevoie in propria viata. Sau, s-ar putea să vrem mai mult de la altcineva şi îi presăm până când ei cede. Ei nu dau din inimă şi liber

arbitru, ci din conformare şi ne sunt supăraţi pentru ceea ce dau. Nici unul dintre noi nu iese înainte.

Pentru a evita aceste scenarii, trebuie să ne uităm la ceea ce se încadrează în limitele noastre, pentru ce suntem responsabili.

*Sentimente*

Sentimentele au primit o reputaţie proastă în lumea creştină. Ei au fost numiţi totul, de la neimportant la trup. În acelaşi timp, exemplu după exemplu, se arată cum sentimentele noastre joacă un rol enorm în motivaţia şi comportamentul nostru. De câte ori ai văzut oameni făcându-şi lucruri nelegiuite unii altora din cauza sentimentelor rănite? Sau de câte ori a trebuit cineva internat pentru depresie după ani şi ani în care a încercat să ignore felul în care s-a simţit până s-a sinucis?

Sentimentele nu trebuie nici ignorate, nici puse la conducere. Biblia spune să vă „deţineţi" sentimentele şi să fiţi conştienţi de ele. Ele te pot motiva adesea să faci mult bine. Mila Bunului Samaritean l-a determinat să meargă la israelitul rănit (Luca 10:33). Tatăl a fost plin de compasiune pentru fiul său pierdut şi şi-a aruncat braţele în jurul lui (Luca 15:20). De multe ori Isus „a avut milă" de oamenii cărora le slujea (Matei 9:36; 15:32).

Sentimentele vin din inima ta şi îţi pot spune starea relaţiilor tale. Îţi pot spune dacă lucrurile merg bine sau dacă există o problemă. Dacă te simţi apropiat şi iubitor, probabil că lucrurile merg bine. Dacă te simţi supărat, ai o problemă care trebuie rezolvată. Dar ideea este că sentimentele tale sunt responsabilitatea *ta* şi trebuie să le stăpâneşti şi să le vezi ca fiind problema ta, astfel încât să poţi începe să găseşti un răspuns la orice problemă la care indică.

*Atitudini şi convingeri*

Atitudinile au de-a face cu orientarea ta faţă de ceva , cu atitudinea pe care o ai faţă de ceilalţi, cu Dumnezeu, cu viaţa, munca şi relaţiile. Credinţele sunt tot ceea ce acceptaţi ca fiind adevărat. Adesea nu vedem o atitudine sau o credinţă ca sursă de disconfort în viaţa noastră. Dăm vina pe alţii, aşa cum au făcut-o primii noştri părinţi, Adam şi Eva. Trebuie să ne *deţinem* atitudinile şi convingerile, deoarece acestea se încadrează în limita noastră de proprietate. Noi suntem cei care le simţim efectul *şi* singurii care le putem schimba.

Lucrul greu despre atitudini este că le învăţăm foarte devreme în viaţă. Ei joacă un rol important în harta a cine suntem şi a modului în care operăm. Oamenii care nu şi-au pus niciodată la îndoială atitudinile şi credinţele pot cădea pradă dinamicii la care s-a referit Isus când i-a descris pe oameni care se ţin de „tradiţiile oamenilor", în loc de poruncile lui Dumnezeu (Marcu 7:8; Mat. 15:3).

Oamenii cu probleme la graniţe au de obicei atitudini distorsionate cu privire la responsabilitate. Ei simt că a ţine oamenii responsabili - pentru sentimentele, alegerile şi comportamentele lor este *rău*. Cu toate acestea, Proverbele spune în mod repetat că stabilirea limitelor şi acceptarea responsabilităţii vor salva vieţi (Prov. 13:18, 24).

*Comportamente*

Comportamentele au consecinţe. După cum spune Pavel: „Omul secera ce seamănă" (Gal. 6:7-8). Dacă studiem, vom strânge note bune. Dacă mergem la muncă, vom primi un salariu. Dacă facem mişcare, vom fi mai sănătoşi. Dacă acţionăm cu dragoste faţă de ceilalţi, vom avea relaţii mai strânse. Pe partea negativă, dacă semănăm lenevie, iresponsabilitate sau comportament scăpat de sub control, ne putem aştepta să culegem sărăcia, eşecul şi efectele vieţii libere. Acestea sunt consecinţele naturale ale comportamentului nostru.

Problema vine atunci când cineva întrerupe legea semănării şi seceririi în viaţa altuia. Consumul de alcool sau abuzul unei persoane *ar trebui* să aibă consecinţe pentru băutor sau abuzator. „Pe cel ce părăseşte cărarea îl aşteaptă o disciplina severă" (Prov. 15:10). A salva oamenii de consecinţele naturale ale comportamentului lor înseamnă a-i face neputincioşi.

Acest lucru se întâmplă foarte des cu părinţii şi copiii. Părinţii ţipă adesea şi sâcâie, în loc să permită copiilor lor să culeagă consecinţele naturale ale comportamentului lor. Părintele cu dragoste şi limite, cu căldură şi consecinţe, produce copii încrezători, care au un sentiment de control asupra vieţii lor.

*Alegeri*

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile noastre. Aceasta duce la roada „stăpânirii de sine" (Gal. 5:23). O problemă comună la graniţă este să ne renegaţi de alegerile noastre şi să încercăm

să punem responsabilitatea pentru ele pe altcineva. Gândiţi-vă pentru un moment cât de des folosim expresiile „A trebuit" sau „Ea (el) m-a făcut" atunci când explicăm de ce am făcut sau nu am făcut ceva. Aceste fraze trădează iluzia noastră de bază că nu suntem agenţi activi în multe dintre relaţiile noastre. Credem că altcineva deţine controlul, eliberându-ne astfel de responsabilitatea noastră de bază.

Trebuie să ne dăm seama că suntem *în* control asupra alegerilor noastre, indiferent cum ne simţim. Acest lucru ne împiedică să alegem să dăm „fără tragere de inimă sau prin constrângere", după cum spune 2 Corinteni 9:7. Pavel nici măcar nu a acceptat un dar pe care a simţit că i-a fost dat, deoarece cel care dăruia a simţit că „trebuie" să-l dea. El a trimis odată un dar înapoi, astfel încât „orice favoare pe care o faci să fie spontană şi nu forţată" (Filem. 1:14). Iosua le-a spus oamenilor acelaşi lucru în celebrul său verset „alegerea": „Dar dacă slujirea Domnului *vi se pare de nedorit,* alegeţi astăzi cui veţi sluji" (Iosua 24:15).

Iisus i-a spus un lucru asemănător lucrătorului care era supărat de salariul pentru care acceptase să lucreze: „Prietene, nu sunt nedrept cu tine. Nu ai fost de acord să lucrezi pentru un denar?" (Matei 20:13). Bărbatul făcuse o alegere liberă să lucreze pentru o anumită sumă şi era supărat pentru că cineva care lucrase mai puţine ore primise acelaşi salariu.

Un alt exemplu este fratele fiului risipitor, care a ales să stea acasă şi să slujească şi apoi a fost resentit. Nemulţumit de alegerea sa, trebuia să i se reamintească că a ales să stea acasă.

De-a lungul Scripturilor, oamenilor li se aminteşte de alegerile lor şi li se cere să îşi asume responsabilitatea pentru ele. După cum spune Pavel, dacă alegem să trăim prin Duhul, vom trăi; dacă alegem să urmăm natura noastră păcătoasă, vom muri (Romani 8:13). Luarea deciziilor bazate pe aprobarea altora sau pe vinovăţie naşte resentimente, un produs al naturii noastre păcătoase. Am fost atât de instruiţi de către alţii cu privire la ceea ce „ar trebui" să facem, încât credem că suntem iubitori atunci când facem lucruri din constrângere.

Stabilirea limitelor implică inevitabil să-ţi asumi responsabilitatea pentru alegerile tale. Tu eşti cel care le face. Tu eşti cel care trebuie să trăiască cu consecinţele lor. Şi tu eşti cel care s-ar putea să te împiedice să faci alegerile de care ai putea fi fericit.

*Valori*

Ceea ce preţuim este ceea ce iubim şi căruia îi acordăm importanţă. De multe ori nu ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce preţuim. Suntem prinşi să preţuim mai degrabă aprobarea oamenilor decât aprobarea lui Dumnezeu (Ioan 12:43); din cauza acestei valori deplasate, pierdem viaţa. Credem că puterea, bogăţiile şi plăcerea ne vor satisface cel mai profund dor, care este într-adevăr după iubire.

Când ne asumăm responsabilitatea pentru comportamentul scăpat de sub control cauzat de iubirea lucrurilor greşite sau de preţuirea lucrurilor care nu au valoare de durată, când mărturisim că avem *o inimă care preţuieşte lucruri care nu vor satisface,* putem primi ajutor de la Dumnezeu şi poporul Său pentru a „crea o inimă nouă" în noi. Graniţele ne ajută să nu negăm, ci să ne însuşim vechile noastre valori vătămătoare, astfel încât Dumnezeu să le poată schimba.

*Limite*

Două aspecte ale limitelor ies în evidenţă atunci când vine vorba de crearea unor limite mai bune. Primul este *stabilirea limitelor celorlalţi.* Aceasta este componenta despre care auzim cel mai des atunci când vorbim despre graniţe. În realitate, stabilirea limitelor altora este o denumire greşită. Nu putem face asta. Ceea ce *putem* face este să stabilim limite pentru propria noastră expunere la oameni care se comportă prost; nu le putem schimba sau face să se comporte corect.

Modelul nostru este Dumnezeu. El nu „pune limite" oamenilor pentru a „i face" să se comporte. Dumnezeu stabileşte standarde, dar îi lasă pe oameni să fie ceea ce sunt şi apoi se separă de ei atunci când se poartă rău, spunând de fapt: „Poţi fi aşa dacă alegi, dar nu poţi intra în casa mea". Raiul este un loc pentru cei care se pocăiesc şi toţi sunt bineveniţi.

Dar Dumnezeu îşi limitează expunerea la oameni răi şi nepocăiţi, aşa cum ar trebui noi. Scriptura este plină de îndemnuri să ne despărţim de oamenii care acţionează în moduri distructive (Matei 18:15-17; 1 Cor. 5:9-13). Nu suntem lipsiţi de iubire. Despărţirea noastră protejează iubirea, pentru că luăm atitudine împotriva lucrurilor care distrug iubirea.

Celălalt aspect al limitelor care este util atunci când vorbim despre graniţe este *stabilirea propriilor limite interne.* Trebuie să avem spaţii în interiorul nostru în care să putem avea un sentiment, un impuls sau o dorinţă, fără a o acţiona. *Avem nevoie de autocontrol fără represiune.*

Trebuie să fim capabili să ne spunem nu. Aceasta include atât dorinţele noastre distructive, cât şi unele bune pe care nu este înţelept să le urmărim la un moment dat. Structura internă este o componentă foarte importantă a graniţelor şi identităţii, precum şi a proprietăţii, responsabilităţii şi autocontrolului.

*Talente*

Comparaţi aceste două răspunsuri:

> „Bravo, slujitor bun şi credincios! Ai fost credincios cu câteva lucruri; Te voi pune responsabil de multe lucruri. Vino şi împărtăşeşte fericirea stăpânului tău!"
>
> „Servitorul rău, leneş! Deci ştiaţi că culeg unde nu am semănat şi culeg unde nu am împrăştiat sămânţă? Ei bine, atunci ar fi trebuit să-mi pui banii în depozit la bancheri, ca la întoarcere să-i fi primit înapoi cu dobândă. Ia-i talentul şi dă-l celui care are cei zece talanţi." (Mat. 25:23, 26-28)

Niciun alt pasaj nu ilustrează mai bine responsabilitatea rânduită de Dumnezeu pentru proprietatea şi folosirea talentelor. Deşi exemplul este al banilor, se aplică şi talentelor interne şi darurilor. Talentele noastre sunt în mod clar în limitele noastre şi sunt responsabilitatea noastră. Cu toate acestea, preluarea proprietăţii asupra lor este adesea înfricoşătoare şi întotdeauna riscantă.

Pilda talanţilor spune că suntem responsabili – ca să nu mai vorbim mult mai fericiţi – atunci când ne exercităm darurile şi suntem productivi. Este nevoie de muncă, practică, învăţare, rugăciune, resurse şi har pentru a depăşi teama de eşec căreia slujitorul „rău şi leneş" a cedat. Nu a fost pedepsit pentru că îi era frică; tuturor ne este frică când încercăm ceva nou şi dificil. A fost pedepsit pentru că nu şi-a înfruntat frica şi a încercat tot ce a putut. Neconfruntarea cu frica noastră neagă harul lui Dumnezeu şi insultă atât dăruirea lui de dar, cât şi harul Său de a ne susţine pe măsură ce învăţăm.

*Gânduri*

Minţile şi gândurile noastre sunt reflectări importante ale chipului lui Dumnezeu. Nicio altă creatură de pe pământ nu are capacitatea noastră de gândire . Suntem singurele făpturi care sunt chemate să-L iubească pe Dumnezeu cu toată mintea noastră (Marcu 12:30). Şi Pavel

a scris că el lua „captiv orice gând pentru a-l face ascultător de Hristos" (2 Cor. 10:5). Stabilirea limitelor în gândire implică trei lucruri.

1. *Trebuie să ne deţinem propriile gânduri.* Mulţi oameni nu şi-au preluat propriile procese de gândire. Ei gândesc mecanic gândurile altora, fără să le examineze vreodată. Ei înghit opiniile şi raţionamentele celorlalţi, fără să pună la îndoială şi „gândindu-se la gândirea lor". Cu siguranţă ar trebui să ascultăm gândurile altora şi să le cântărim; dar nu ar trebui niciodată să „ne dăm mintea" nimănui. Trebuie să cântărim lucrurile pentru noi înşine în contextul relaţiei, „ascuţindu-ne" unul pe altul ca fierul, dar rămânând gânditori separaţi.

2. *Trebuie să creştem în cunoştinţe şi să ne extindem mintea.* Un domeniu în care trebuie să creştem este cunoaşterea lui Dumnezeu şi a Cuvântului Său. David a spus despre cunoaşterea Cuvântului lui Dumnezeu: „Sufletul meu este mistuit de dor după legile tale în orice moment. Legile Tale sunt plăcerea mea; ei sunt sfetnicii mei" (Ps. 119:20, 24). De asemenea, învăţăm multe despre Dumnezeu studiind creaţia şi lucrarea Lui. Aflând despre lumea lui, ne supunem poruncii de a „stăpâni şi supune" pământul şi tot ce este în el. Trebuie să aflăm despre lumea pe care El ne-a dat-o pentru a deveni administratori înţelepţi. Fie că facem operaţii pe creier, ne echilibrăm carnetul de cecuri sau creştem copii, trebuie să ne folosim creierul pentru a avea o viaţă mai bună şi pentru a-L glorifica pe Dumnezeu.

3. *Trebuie să clarificăm gândirea distorsionată.* Cu toţii avem tendinţa de a nu vedea lucrurile clar, de a gândi şi de a percepe în moduri distorsionate. Probabil cele mai uşor de observat distorsiunile sunt în relaţiile personale. Rareori vedem oamenii aşa cum sunt cu adevărat; percepţiile noastre sunt distorsionate de relaţiile din trecut şi de propriile noastre preconcepţii despre cine credem că sunt, chiar şi oamenii pe care îi cunoaştem cel mai bine. Nu vedem clar din cauza „bunurilor" din ochii noştri (Matei 7:3-5).

Asumarea gândirii noastre în relaţii necesită să fim activi în a verifica unde putem greşi. Pe măsură ce asimilăm informaţii noi, gândirea noastră se adaptează şi se apropie mai mult de realitate.

De asemenea, trebuie să ne asigurăm că ne comunicăm gândurile altora. Mulţi oameni cred că alţii ar trebui să le poată citi gândurile şi să ştie ce vor. Acest lucru duce la frustrare . Chiar şi Pavel spune: „Căci cine dintre oameni cunoaşte gândurile unui om decât duhul omului din el?" (1 Corinteni 2:11). Ce declaraţie grozavă despre graniţe! Avem

propriile noastre gânduri, iar dacă vrem ca alţii să le cunoască, trebuie să le spunem.

*Dorinţe*

Dorinţele noastre se află în limitele noastre. Fiecare dintre noi are dorinţe şi dorinţe diferite, vise şi dorinţe, scopuri şi planuri, foame şi sete diferite. Cu toţii vrem să „mă mulţumim". Dar de ce sunt atât de puţini „eu" mulţumiţi în jur?

O parte a problemei constă în lipsa graniţelor structurate în personalitatea noastră. Nu putem defini cine este adevăratul „eu" şi ce ne dorim cu adevărat. Multe dorinţe se mascadă drept un lucru real. Sunt pofte care provin din faptul că nu ne deţinem dorinţele reale. De exemplu, mulţi dependenţi de sex caută experienţe sexuale, dar ceea ce îşi doresc cu adevărat este dragostea şi afecţiunea.

James scrie despre această problemă de a nu deţine şi de a ne căuta adevăratele dorinţe cu motive pure: „Vrei ceva, dar nu-l primeşti. Ucizi şi pofteşti, dar nu poţi avea ceea ce îţi doreşti. Te cearţi şi te lupţi. Nu ai, pentru că nu-l ceri de la Dumnezeu. Când ceri, nu primeşti, pentru că ceri din motive greşite, ca să cheltuieşti ce primeşti în plăcerile tale" (Iacov 4:2-3).

De multe ori nu ne căutăm în mod activ dorinţele de la Dumnezeu, iar acele dorinţe sunt amestecate cu lucruri de care nu avem cu adevărat nevoie. Dumnezeu este cu adevărat interesat de dorinţele noastre; le-a făcut. Luaţi în considerare următoarele: „I-ai dat dorinţa inimii lui şi nu i-ai refuzat cererea buzelor. L -ai primit cu binecuvântări bogate şi i-ai pus pe cap o cunună de aur curat" (Ps. 21:2-3). „Bucură-te în DOMNUL şi El îţi va da dorinţele inimii tale" (Ps. 37:4) . „El împlineşte dorinţele celor ce se tem de El" (Ps. 145:19).

Lui Dumnezeu îi place să dea daruri copiilor săi, dar este un părinte înţelept . Vrea să se asigure că darurile lui sunt potrivite pentru noi. Pentru a şti ce să cerem, trebuie să fim în contact cu cine suntem cu adevărat şi care sunt motivele noastre reale. Dacă ne dorim ceva care să ne hrănească mândria sau să ne sporească ego-ul, mă îndoiesc că Dumnezeu este interesat să ni-l dea. Dar dacă ar fi bine pentru noi, e foarte interesat.

De asemenea, ni se porunceşte să jucăm un rol activ în căutarea dorinţelor noastre (Filipeni 2:12-13; Ecc. 11:9; Matei 7:7-11). Trebuie să

ne însuşim dorinţele şi să le urmărim pentru a găsi împlinirea în viaţă. „O dorinţă împlinită este dulce pentru suflet" (Prov. 13:19 ) , dar cu siguranţă este multă muncă!

*Dragoste*

capacitatea noastră de a dărui şi de a răspunde la iubire este cel mai mare dar al nostru. Inima pe care Dumnezeu a modelat-o după chipul Său este centrul fiinţei noastre. Abilităţile sale de a se deschide către iubire şi de a permite iubirii să curgă în exterior sunt cruciale pentru viaţă.

Mulţi oameni au dificultăţi în a oferi şi a primi dragoste din cauza rănirii şi a fricii. După ce şi-au închis inima faţă de ceilalţi, se simt goale şi lipsite de sens. Biblia este clară cu privire la ambele funcţii ale inimii: primirea harului şi a iubirii în interior şi curgerea spre exterior.

Ascultă cum spune Biblia cum ar trebui să iubim: „Să iubim pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău şi cu tot cugetul tău... Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" (Matei 22:37, 39). Şi cum ar trebui să primim iubire: „V-am vorbit liber, Corinteni, şi v-am deschis larg inimile noastre. Noi nu ne reţinem afecţiunea de la tine, dar tu o reţine pe a ta de la noi. Ca un schimb corect – vorbesc ca copiilor mei – deschideţi larg şi inimile voastre" (2 Cor. 6:11-13).

Inima noastră iubitoare, ca şi cea fizică, *are nevoie de un flux, precum şi de un flux de sânge.* Şi ca şi omologul său fizic, inima noastră este un muşchi, un muşchi de încredere. Acest muşchi de încredere trebuie folosit şi exercitat; dacă este rănit, va încetini sau slăbi.

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru această funcţie iubitoare a noastră şi să o folosim. Dragostea ascunsă sau iubirea respinsă ne pot ucide ambele.

Mulţi oameni nu îşi asumă responsabilitatea pentru modul în care rezistă iubirii. Au multă dragoste în jurul lor, dar nu realizează că singurătatea lor este rezultatul propriei lipse de reacţie. Adesea ei vor spune: „Dragostea celorlalţi nu poate „intra". Această afirmaţie neagă responsabilitatea lor de a răspunde. Manevrăm subtil pentru a evita responsabilitatea în dragoste; trebuie să ne revendicăm inimile drept proprietatea noastră şi să lucrăm la slăbiciunile noastre din acea zonă. Ne va deschide viaţa.

Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru toate zonele de mai sus ale sufletului nostru. Acestea se află în limitele noastre. Dar a avea grijă de ceea ce se află în limitele noastre nu este uşor; nici nu permite altor oameni să aibă grijă de ceea ce se află în limitele lor. Stabilirea limitelor şi menţinerea lor este o muncă grea. Dar, după cum veţi vedea în capitolul următor, problemele de limită iau forme foarte recunoscute.

# ----- 3 ---------
# Probleme de limite

În urma unui seminar de o zi pe care îl conduceam cu privire la -graniţele biblice, o femeie şi-a ridicat mâna şi a spus: „Înţeleg că am probleme cu limitele. Dar soţul meu înstrăinat este cel care a avut o aventură şi ne-a luat toţi banii. Nu are el o problemă cu graniţele?"

Este uşor să înţelegi greşit graniţele. La prima vedere, pare că individul care are dificultăţi în stabilirea limitelor este cel care are problema limitelor; totuşi, oamenii care nu respectă limitele celorlalţi au şi probleme de limită. Femeia de mai sus poate avea dificultăţi în stabilirea limitelor, dar, în plus, soţul ei nu şi-a respectat limitele.

În acest capitol, vom clasifica principalele tipuri de probleme de limită, oferindu-vă câteva cheie de care să vă agăţaţi gândurile. Veţi vedea că conflictele de graniţă nu sunt în niciun caz limitate la cei care „nu pot spune nu".

***Conformitate: Spune „Da" celor răi***

„Pot să-ţi spun ceva jenant?" m-a întrebat Robert. Client nou, Robert încerca să înţeleagă de ce îi era atât de greu să refuze cerinţele constante ale soţiei sale. Avea frâu încercând să ţină pasul cu Jones.

„Eram singurul băiat din familia mea, cel mai mic dintre cei patru copii . A existat un standard dublu ciudat în casa mea care implica lupte fizice." Robert şi-a dres glasul, luptându-se să continue. „Surorile mele erau cu trei până la şapte ani mai mari decât mine. Până când eram în clasa a şasea, erau mult mai mari şi mai puternici. Ei profitau de mărimea şi puterea lor şi ţineau de mine până când eram învineţit. Adică, chiar m-au rănit.

„Cea mai ciudată parte a fost atitudinea părinţilor mei. Ne-ar spune:

„Robert este băiatul. Băieţii nu lovesc fetele. Sunt proaste maniere. Proaste maniere! Eram în trei echipe, iar a riposta era o proastă maniere?" Robert se opri. Ruşinea lui l-a împiedicat să continue , dar spusese destule. El a dezgropat o parte din motivul conflictelor sale cu soţia sa.

Când părinţii îi învaţă pe copii că a stabili limite sau a spune nu este rău, ei îi învaţă că alţii pot face cu ei aşa cum doresc. Îşi trimit copiii fără apărare într-o lume care conţine mult rău. Răul sub forma unor oameni care controlează, manipulează şi exploatează. Răul sub formă de ispite.

Pentru a se simţi în siguranţă într-o lume atât de rea, copiii trebuie să aibă puterea de a spune lucruri precum:

- "Nu."
- "Nu sunt de acord."
- "Nu voi."
- „Aleg să nu o fac."
- „Încetează cu asta."
- "Mă doare."
- „Este greşit."
- „Asta e rău."
- „Nu-mi place când mă atingi acolo."

Blocarea capacităţii unui copil de a spune că nu-l împiedică pe acel copil pe viaţă. Adulţii cu handicap ca cel al lui Robert au această primă rănire de limită: spun da lucrurilor rele.

Acest tip de conflict de graniţă se numeşte *conformitate. Oamenii* complianţi au graniţe neclare şi neclare; se „topesc" în cererile şi nevoile altor oameni. Ei nu pot sta singuri, distincti de oamenii care vor ceva de la ei. Conform conformităţii, de exemplu, pretind că le plac aceleaşi restaurante şi filme pe care le fac prietenii lor „doar pentru a se înţelege". Ei îşi minimizează diferenţele cu ceilalţi pentru a nu zgudui barca. Complianţii sunt cameleoni. După un timp este greu să le deosebeşti de mediul lor.

Incapacitatea de a spune nu la rău este omniprezentă. Nu numai că ne împiedică să refuzăm răul în viaţa noastră, *dar adesea ne împiedică să recunoaştem răul.* Mulţi oameni conformanţi realizează prea târziu că se află într-o relaţie periculoasă sau abuzivă. „radarul" lor spiritual şi emoţional este spart; ei nu au capacitatea de a-şi păzi inimile (Prov. 4:23).

Acest tip de problemă la graniţă paralizează lipsa muşchilor

oamenilor . Ori de câte ori au nevoie să se protejeze spunând nu, cuvântul le prinde în gât. Acest lucru se întâmplă din mai multe motive diferite:

- Frica de a răni sentimentele celeilalte persoane
- Frica de abandon şi de separare
- Dorinţa de a fi total dependent de altul
- Frica de furia altcuiva
- Frica de pedeapsă
- Frica de a fi ruşinat
- Frica de a fi văzut ca fiind rău sau egoist
- Frica de a fi nespiritual
- Frica de conştiinţa excesivă şi critică a cuiva

Această ultimă frică este de fapt trăită ca vinovăţie. Oamenii care au o conştiinţă extrem de strictă şi critică se vor condamna pe ei înşişi pentru lucruri pentru care Dumnezeu însuşi nu îi condamnă. După cum spune Pavel, „Fiindcă conştiinţa lor este slabă, este pângărită" (1 Cor. 8:7). De frică să se confrunte cu părintele lor intern nebiblic şi critic, ei strâng graniţele adecvate.

Când cedăm în faţa sentimentelor de vinovăţie, ne conformăm cu o conştiinţă aspră. Această teamă de a nu asculta de conştiinţa aspră se traduce printr-o incapacitate de a-i confrunta pe ceilalţi – o spune da celor răi – pentru că ar cauza mai multă vinovăţie.

Conformitatea biblică trebuie să fie distinsă de acest tip de conformare. Matei 9:13 spune că Dumnezeu doreşte „milă şi nu jertfă" ( NASB ). Cu alte cuvinte, Dumnezeu doreşte ca noi să fim cumpătatori din interior spre exterior (compătimitor), nu cumplători pe dinafară şi supăraţi pe dinăuntru (sacrificiali). Complianţii îşi asumă prea multe responsabilităţi şi îşi stabilesc prea puţine limite, nu prin alegere, ci pentru că le este frică.

***Evitatori: Spune „Nu" Binelui***

Camera de zi a devenit brusc foarte liniştită. Grupul de studiu biblic care se întrunise la casa familiei Craig de şase luni devenise brusc mai intim. În această seară, cele cinci cupluri au început să împărtăşească lupte reale din viaţa lor, nu doar cererile obişnuite „te rog să te rogi pentru mătuşa Sarah". S-au vărsat lacrimi şi s-a oferit sprijin autentic,

nu doar sfaturi bine intenţionate. Toţi, cu excepţia gazdei, Rachel Henderson, vorbiseră pe rând.

Rahela fusese forţa motrice din spatele formării studiului biblic. Ea şi soţul ei, Joe, au dezvoltat formatul, au invitat celelalte cupluri şi şi-au deschis casa pentru studiu. Cu toate acestea, prinsă în rolul ei de conducere, Rachel nu a vorbit niciodată despre luptele ei. Ea s-a ferit de astfel de oportunităţi, preferând în schimb să ajute să-i atragă pe alţii. În seara asta, ceilalţi au aşteptat.

Rachel şi-a dres glasul. Privind în jurul camerei, ea a spus în cele din urmă: „După ce a auzit toate celelalte probleme din cameră, cred că Domnul îmi vorbeşte. Se pare că spune că problemele mele nu sunt nimic în comparaţie cu ceea ce vă ocupaţi cu toţii. Ar fi egoist să-mi iau timp cu micile lupte cu care mă confrunt. Deci... .cui ar dori desertul?"

Nimeni nu a vorbit. Dar dezamăgirea era evidentă pe fiecare faţă. Rachel evitase din nou ocazia ca alţii să o iubească aşa cum fuseseră iubiţi de ea.

Această problemă de limită se numeşte *evitare:* a spune nu binelui. Este incapacitatea de a cere ajutor, de a-şi recunoaşte propriile nevoi, de a-i lăsa pe alţii să intre. Evitatorii se retrag atunci când au nevoie; nu cer sprijinul altora.

De ce evitarea este o problemă de limită? În centrul luptei se află o confuzie a graniţelor ca ziduri. Graniţele ar trebui să poată „respira", să fie ca gardurile cu o poartă care poate lăsa pe cei buni să intre şi pe cei răi să iasă. Indivizii cu ziduri pentru graniţe nu pot lăsa să intre nici rău, nici bine. Nimeni nu le atinge.

Dumnezeu a proiectat graniţele noastre personale pentru a avea porţi. Ar trebui să avem libertatea de a ne bucura de relaţii sigure şi de a le evita pe cele distructive. Dumnezeu chiar ne dă libertatea de a-l lăsa să intre sau de a-l închide:

> "Iată-mă aici! Stau la usa si bat. Dacă aude cineva glasul meu şi deschide uşa, voi intra şi voi mânca cu el şi el cu mine." (Apocalipsa 3:20)

Dumnezeu nu are niciun interes să ne încalce limitele, astfel încât să se poată raporta la noi. El înţelege că acest lucru ar provoca leziuni ale încrederii. Este responsabilitatea noastră să ne deschidem faţă de el în nevoie şi pocăinţă. Cu toate acestea, pentru cei care evită, deschiderea atât faţă de Dumnezeu, cât şi faţă de oameni este aproape imposibilă.

Graniţele impermeabile ale evitătorilor provoacă o rigiditate faţă de

nevoile lor date de Dumnezeu. Ei îşi experimentează problemele şi dorinţele legitime ca pe ceva rău, distructiv sau ruşinos.

Unii oameni, precum Marti, sunt atât conformanţi, cât şi eviţi. Într-o sesiune recentă, Marti a râs cu tristeţe de ea însăşi. „Încep să văd un model aici. Când cineva are nevoie de patru ore cu mine, nu pot spune nu. Când am nevoie de cineva timp de zece minute, nu pot să-l cer. Nu există un tranzistor în capul meu pe care să-l pot înlocui?"

Dilema lui Marti este împărtăşită de mulţi adulţi. Ea spune „da" celor răi (conform) şi spune „nu" celor buni (evitant). Indivizii care au ambele conflicte de graniţă nu numai că nu pot refuza răul, ci nu pot primi sprijinul pe care îl oferă atât de uşor celorlalţi. Sunt blocaţi într-un ciclu de senzaţie de epuizare, dar fără nimic care să înlocuiască energia pierdută.

Evianţii care se conformează suferă de ceea ce se numeşte „graniţe inversate". Nu au graniţe acolo unde au nevoie de ele şi au limite unde nu ar trebui să le aibă.

### *Controlori: Nerespectarea graniţelor altora*

„Ce vrei să spui că renunţi? Nu poţi pleca acum!" Steve se uită peste birou la asistentul său administrativ. Frank lucra pentru Steve de câţiva ani şi în sfârşit s-a săturat. Dăduse totul pentru această funcţie, dar Steve nu ştia când să se retragă.

Din când în când, Steve insista ca Frank să petreacă timp neplătit la birou pentru proiecte importante. Frank îşi schimbase chiar de două ori programul de vacanţă la insistenţele lui Steve. Dar ultima picătură a fost când Steve a început să-l sune pe Frank acasă. Un apel ocazional acasă, Frank îl putea înţelege. Dar aproape în fiecare zi, în timpul cinei, familia aştepta până când Frank avea o conferinţă telefonică cu şeful său.

De câteva ori, Frank încercase să vorbească cu Steve despre încălcările de timp. Dar Steve nu a înţeles niciodată cât de epuizat era Frank. La urma urmei, avea nevoie de Frank. Frank l-a făcut să arate de succes. Şi a fost atât de uşor să-l faci să muncească mai mult.

Steve are o problemă în a auzi şi a accepta berbecii obligaţi ai altora. Pentru Steve, nu este pur şi simplu o provocare de a schimba părerea celuilalt . Această problemă de limită se numeşte *control.* Controlorii nu pot respecta limitele altora. Ei rezistă să-şi asume responsabilitatea pentru propria lor viaţă, aşa că trebuie să-i controleze pe alţii.

Controlorii cred vechile glume despre formarea oamenilor de top din vânzări: nu înseamnă, poate, şi poate înseamnă că da. Deşi acest lucru poate fi productiv în învăţarea să vindeţi un produs, poate face ravagii într-o relaţie. Controlorii sunt percepuţi ca bătăuşi, manipulatori şi agresivi.

Problema principală a indivizilor *care nu pot auzi nu* - ceea ce este diferit de *a nu putea spune nu* - este că au tendinţa de a proiecta responsabilitatea pentru viaţa lor asupra altora. Ei folosesc diverse mijloace de control pentru a-i motiva pe alţii să poarte sarcina intenţionată de Dumnezeu să fie numai a lor.

Vă amintiţi ilustraţia „bolon şi rucsac" din capitolul 2? Controlorii caută pe cineva care să-şi poarte rucsacuri ( responsabilităţi individuale) pe lângă bolovani (crize şi poveri zdrobitoare). Dacă Steve şi-ar fi suportat greutatea propriei slujbe, Frank ar fi fost bucuros să lanseze din când în când cu ore suplimentare. Dar presiunea de a acoperi iresponsabilitatea lui Steve a făcut ca un profesionist talentat să caute de lucru în altă parte.

Controlerele sunt de două tipuri:

1. *Controlori agresivi.* Aceşti oameni clar nu ascultă limitele altora. Trec peste gardurile altora ca un tanc. Uneori sunt abuzivi verbal, alteori abuziv fizic. Dar de cele mai multe ori pur şi simplu nu sunt conştienţi că alţii chiar au limite. Parcă trăiesc într-o lume a da. Nu e loc pentru nr al altcuiva. Ei încearcă să-i determine pe alţii să se schimbe, să facă lumea să se potrivească cu ideea lor despre felul în care ar trebui să fie viaţa. Ei îşi neglijează propria responsabilitate de a-i accepta pe alţii aşa cum sunt.

Peter este un exemplu de controler agresiv. Isus le spunea ucenicilor despre suferinţa, moartea şi învierea lui viitoare. Petru l-a luat pe Isus deoparte şi a început să-l mustre. Dar Isus l-a certat pe Petru, zicând: „Dă-te în spatele meu, Satana! Voi nu vă gândiţi la lucrurile lui Dumnezeu, ci la lucrurile oamenilor" (Marcu 8:33).

Petru nu a vrut să accepte graniţele Domnului. Isus s-a confruntat imediat cu încălcarea limitelor de către Petru.

2. *Controlere manipulative.* Mai puţin cinstiţi decât controlorii agresivi, manipulatorii încearcă să-i convingă pe oameni să iasă din limitele lor. Ei vorbesc pe alţii să spună da. Ei manipulează indirect - circumstanţele târzii pentru a-şi da drumul. Îi ademenesc pe alţii să-şi

cară poverile. Ei folosesc mesaje de vinovăţie.

Îţi aminteşti cum Tom Sawyer şi-a păcălit colegii de joacă să-i varuiască gardul? El a făcut să pară un asemenea privilegiu că copiii erau aliniaţi pentru a picta!

Fiul lui Isaac, Iacob, l-a convins pe fratele său geamăn Esau să renunţe la dreptul său de întâi născut (Geneza 25:29-34) şi, cu ajutorul mamei sale, l-a înşelat pe tatăl său să-i dea binecuvântarea lui Esau (Geneza 27:1-29). De fapt, numele lui Iacov înseamnă „înşelător". De multe ori şi-a folosit inteligenţa pentru a evita graniţele altora.

Evenimentul care l-a ajutat pe Iacov să scape de nelimitarea lui manipulativă a fost confruntarea lui cu Dumnezeu în formă umană (Geneza 32:24-32). Dumnezeu „s-a luptat" cu el toată noaptea şi apoi şi-a schimbat numele în Israel. Cuvântul *Israel* înseamnă „cel care se luptă cu Dumnezeu". Dumnezeu l-a lăsat pe Iacov cu o coapsă dislocată.

Şi Iacov s-a schimbat. A devenit mai puţin înşelător şi mai cinstit . Agresivitatea lui era mai clară, aşa cum demonstrează noul său nume. Îşi stăpânea lupta. Numai atunci când controlorul manipulator se confruntă cu necinstea sa, el poate să-şi asume responsabilitatea , să se pocăiască de ea şi să accepte limitele lui şi ale altora.

Manipulatorii îşi neagă dorinţa de a-i controla pe ceilalţi; îşi dau deoparte propria egocentrism. Ei sunt ca femeia adulteră din Proverbe: „Ea mănâncă şi îşi şterge gura şi zice: „N-am făcut nimic rău"" (30:20).

Credeţi sau nu, cei care se conformează şi cei care evită pot fi, de asemenea, controlori . Cu toate acestea, ei tind să fie mai manipulatori decât agresivi. Atunci când cei care evită complianţi au nevoie de sprijin emoţional, de exemplu, ei pot face o favoare unui prieten. Ei speră că, fiind iubitori, vor primi iubire. Aşa că apoi aşteaptă, anticipând revenirea favoării. Şi uneori aşteaptă ani de zile. Mai ales dacă au făcut favoarea cuiva care nu poate citi gândurile.

Ce e în neregulă cu această imagine? Nu este o imagine a iubirii. Dragostea despre care vorbeşte Dumnezeu nu caută un profit din investiţia ei: „Nu este egoist" (1 Cor. 13:5). A avea grijă de cineva, astfel încât să aibă grijă de noi, este pur şi simplu un mijloc indirect de a controla pe altcineva. Dacă aţi fost vreodată la capătul „primitor" al acestui tip de manevră, veţi înţelege. Într-un minut ai primit complimentul sau favoarea — în minutul următor ai rănit sentimentele cuiva, nefiind dat seama de preţul ataşat.

*Leziuni limită*

În acest moment, s-ar putea să vă spuneți: „Stai puțin. Cum pot fi numiți controlorii „răniți”? Ei sunt răniții, nu răniții!” Într-adevăr, controlorii fac multe daune altora, dar au și probleme la limită. Să vedem ce se întâmplă dedesubt.

Controlorii sunt oameni indisciplinați. Ei au o capacitate redusă de a-și înfrâna impulsurile sau dorințele. Deși se pare că „obțin ceea ce își doresc în viață”, ei sunt încă sclavii poftelor lor. Amânarea satisfacției este dificilă pentru ei. De aceea urăsc cuvântul nu de la alții. Au nevoie cu disperare să învețe să asculte de limitele celorlalți pentru a-i ajuta să le observe pe ale lor.

Controlorii sunt, de asemenea, limitati în capacitatea lor de a-și asuma responsabilitatea pentru a-și deține viața. După ce s-au bazat pe hărțuire sau indirecție , ei nu pot funcționa singuri în lume. Singurul remediu este să-i lași pe controlori să experimenteze consecințele iresponsabilității lor.

În cele din urmă, controlerele sunt izolate. Oamenii rămân cu ei de frică, vinovăție sau dependență. Dacă sunt sinceri, controlorii se simt rareori iubiți. De ce? Pentru că în inima lor, ei știu că singurul motiv pentru care oamenii petrec timp cu ei este pentru că ei trag sforile. Dacă încetează să amenințe sau să manipuleze, ar fi abandonați. Și, la un nivel profund, ei sunt conștienți de izolarea lor. „Nu există frică în dragoste. Dar dragostea desăvârșită alungă frica” (1 Ioan 4:18). Nu putem teroriza sau face pe alții să se simtă vinovați și să fim iubiți de ei în același timp.

***Neresponsive: nu aud nevoile altora***

Mâna Brendei tremura în timp ce vorbea. „De obicei, am pielea destul de groasă cu Mike. Dar cred că ultimele două săptămâni de probleme ale copiilor și stres de la locul de muncă m-au făcut să mă simt foarte vulnerabil . De data asta răspunsul lui nu m-a supărat. Doare doar. Și a durut rău.”

Brenda povestea o luptă conjugală recentă. În general, ea a crezut că căsătoria ei cu Mike a fost una bună. A fost un bun furnizor, un creștin activ și un tată competent. Cu toate acestea, relația nu a lăsat loc pentru rănile sau nevoile ei.

Incidentul pe care îl discuta Brenda a început într-o manieră destul

de benignă. Ea şi Mike vorbeau în dormitor după ce i-au culcat pe copii. Brenda a început să-şi elibereze temerile legate de creşterea copiilor şi sentimentele ei de inadecvare la locul de muncă.

Fără avertisment, Mike s-a întors către ea şi a spus: „Dacă nu-ţi place felul în care te simţi, schimbă-ţi sentimentele. Viaţa e grea. Aşa că... tratează-te, Brenda.

Brenda a fost devastată. Ea a simţit că ar fi trebuit să se aştepte la refuz. Nu a fost atât de uşor să-şi exprime nevoia în primul rând, mai ales cu răceala lui Mike. Acum se simţea de parcă el îi tăiase sentimentele în bucăţi. Părea să nu înţeleagă nimic despre luptele ei – şi nu voia.

Cum ar putea fi aceasta o problemă de graniţă? Nu este doar insensibilitate de bază? Parţial. Dar nu este chiar atât de simplu. Amintiţi-vă că graniţele sunt o modalitate de a ne descrie sferele de responsabilitate : pentru ce suntem şi pentru ce nu suntem responsabili. Deşi nu ar trebui să ne asumăm responsabilitatea sentimentelor, atitudinilor şi comportamentelor altora, avem anumite responsabilităţi unul *faţă de* celălalt.

Mike are responsabilitatea de a se conecta cu Brenda, nu numai ca furnizor şi ca partener de părinte, ci şi ca soţ iubitor. Conectarea emoţională cu Brenda face parte din iubirea ei ca pe sine însuşi (Efeseni 5:28, 33). El nu este responsabil *pentru* bunăstarea ei emoţională. *Dar el este responsabil faţă de ea.* Incapacitatea lui de a răspunde nevoilor ei este o neglijare a responsabilitatii lui.

Numiţi „nerăspunzători" din cauza lipsei de atenţie faţă de responsabilităţile iubirii, aceşti indivizi prezintă opusul modelului îndemnat în Proverbele 3:27 ( NRSV ): „Nu renunţa la binele celor cărora li se cuvine, când stă în puterea ta să o faci" (aceasta ultimă frază, „în puterea ta", are de-a face cu resursele şi disponibilitatea noastră). Un alt verset cheie aici este „Dacă este cu putinţă, în măsura în care depinde de voi, trăiţi în pace cu toţi" (Romani 12:18 NRSV ). Din nou, reţineţi condiţia: „în măsura în care depinde de tine": nu putem aduce pace cuiva care nu o acceptă!

Ambele versete de mai sus indică aceeaşi idee: suntem responsabili să ne îngrijim şi să îi ajutăm, *în anumite limite,* pe alţii pe care Dumnezeu îi pune în viaţa noastră. A refuza să facem acest lucru atunci când avem resursele adecvate poate fi un conflict de graniţă.

Persoanele care nu răspund se încadrează în una din două grupuri:

1. Cei cu un spirit critic faţă de nevoile altora (o proiecţie a propriei urii faţă de nevoile noastre asupra altora, o problemă pe care Isus a abordat-o în Matei 7:1-5). Urăsc să fie incomplet în sine. Drept urmare, ei ignoră nevoile celorlalţi.

2. Cei care sunt atât de absorbiţi de propriile dorinţe şi nevoi îi exclud pe alţii (o formă de narcisism).

Nu confundaţi această absorbţie de sine cu simţul dat de Dumnezeu de a-şi asuma mai întâi responsabilitatea pentru propriile nevoi, astfel încât cineva să fie capabil să-i iubească pe alţii: „Nu vă uitaţi doar de propriile interese personale, ci şi de interesele altora" (Filipeni 2:4). Dumnezeu vrea ca noi să avem grijă de noi înşine pentru a-i putea ajuta pe alţii fără să intrăm noi înşine într-o criză.

*Controller şi nonresponsive*

Controlul celor care nu răspund este greu să privească dincolo de ei înşişi. Ei văd pe alţii ca fiind responsabili pentru luptele lor şi caută pe cineva care să aibă grijă de ei. Ei gravitează spre cineva cu graniţe neclare, care îşi va asuma în mod natural prea multe responsabilităţi în relaţie şi care nu se va plânge de asta. Este ca vechea glumă despre relaţii: ce se întâmplă atunci când o persoană care o salvează şi care îi permite întâlneşte o persoană care controlează, insensibilă? Răspuns: se căsătoresc!

De fapt, asta are sens. Evianţii care se conformează caută pe cineva pe care să-l repare. Acest lucru îi face să spună da şi îi ţine departe de propriile nevoi. Cine se potriveşte mai bine decât un controlor care nu răspunde? Şi controlând persoanele care nu răspund caută pe cineva care să-i ţină departe de responsabilitate. Cine mai bun decât un evitant conform?

Mai jos este o diagramă cu cele patru tipuri de probleme la limită .[1] Vă va ajuta să vedeţi dintr-o privire tipurile de probleme cu care vă puteţi confrunta.

**Rezumatul problemelor limită**

| | **NU SE POATE SPUNE** | **NU AUD** |
|---|---|---|
| **NU** | Cel Conform Se simte vinovat şi/sau controlat de alţii; nu pot stabili limite | Controlorul Încalcă în mod agresiv sau manipulativ graniţele celorlalţi |

| **DA** | | |
|---|---|---|
| | Cei care nu răspund stabilesc limite faţă de responsabilitatea de a iubi | Evitatorul Stabileşte limite împotriva primirii îngrijirii altora |

***Probleme funcţionale şi relaţionale ale limitelor***

O problemă finală a graniţei implică distincţia dintre graniţele funcţionale şi relaţionale. *Graniţele funcţionale* se referă la capacitatea unei persoane de a finaliza o sarcină, un proiect sau un loc de muncă. Are de-a face cu performanţa, disciplina, iniţiativa şi planificarea. *Graniţele relaţionale* se referă la capacitatea de a spune adevărul altora cu care suntem în relaţie.

Un alt mod de a privi aceasta este că graniţele funcţionale se referă la părţile noastre „Marta" şi relaţionale, părţile noastre „Maria" (Luca 10:38-42). Maria şi Marta erau prietene cu Isus. Marta a pregătit cina, în timp ce Maria stătea la picioarele lui Isus. Când Marta s-a plâns că Maria nu o ajută, Isus a spus: „Maria a ales ce este mai bun" (v. 42). Nu a vrut să spună că treaba Marthei era proastă; a fost doar un lucru greşit la momentul nepotrivit.

Mulţi oameni au limite funcţionale bune, dar relaţionale slabe; adică pot îndeplini sarcini la niveluri destul de înalte de competenţă, dar s-ar putea să nu poată spune unui prieten că nu le place întârzierea lor cronică. Reversul poate fi şi adevărat. Unii oameni pot fi absolut sinceri cu ceilalţi cu privire la plângerile şi antipatiile lor, dar nu se pot trezi la serviciu dimineaţa!

Am aruncat o privire asupra diferitelor categorii de limite. Dar cum dezvolti limitele? De ce unii oameni par să aibă graniţe naturale, iar alţii nu au graniţe deloc? Ca şi în multe lucruri, are foarte mult de-a face cu familia în care ai crescut.

# ------ 4----------

# Cum Granițele Sunt Dezvoltate

JNu am fost niciodată în stare să spun nu nimănui, în special supraveghetorilor săi de la serviciu. Se mutase pe postul de director de operaţiuni într-o firmă mare. Fiabilitatea lui îi câştigase reputaţia de „Dl. Pot face."

Dar copiii lui au avut un alt nume pentru el: „Fantoma". Jim nu a fost niciodată acasă. Fiind „Dl. Can Do" însemna nopţi târzii la birou. Însemna cine de afaceri de câteva seri pe săptămână. Însemna weekenduri pe drum, chiar şi după ce le promisese copiilor excursii de pescuit şi excursii la grădina zoologică.

Lui Jim nu-i plăcea atât de mult să lipsească, dar îşi justificase asta, spunând: *„ Aceasta este contribuţia mea pentru copii, felul meu de a le oferi o viaţă bună".* Soţia lui, Alice, raţionalizase „cinele fără tată" spunându-le copiilor (şi ei însăşi), „Acesta este felul lui tata de a ne spune că ne iubeşte". Şi aproape că a crezut asta.

În cele din urmă, însă, Alice se săturase. Într-o noapte, l-a aşezat pe Jim pe canapea din camera de familie şi a spus: „Mă simt ca un părinte singur, Jim. Mi-a fost dor de tine o vreme, dar acum tot ce simt este nimic."

Jim evită ochii ei. „Iubito, ştiu, ştiu", a răspuns el. „Mi-ar plăcea să spun mai mult nu oamenilor, dar este atât de greu să..."

„Am găsit pe cineva căruia să-i spui nu", a intervenit Alice. „Eu şi copiii!"

Asta a făcut-o. Ceva s-a rupt adânc în Jim. Un sentiment de durere, de vinovăţie şi ruşine, de neputinţă şi furie.

Cuvintele i-au ieşit din gură. „Crezi că îmi place să fiu aşa, să cedez mereu în faţa altora? Crezi că îmi face plăcere să-mi dezamăgesc

familia?" Jim făcu o pauză, luptându-se să se calmeze. „Toată viaţa mea a fost aşa, Alice. Întotdeauna mi-a fost teamă să dezamăgesc oamenii. Urăsc această parte din mine. Îmi urăsc viaţa. Cum am ajuns aşa?"

Cum *a* ajuns Jim „aşa"? Îşi iubea familia. Ultimul lucru pe care şi-a dorit a fost să-şi neglijeze cele mai preţioase relaţii: soţia şi copiii. Problemele lui Jim nu au început în ziua în care a fost căsătorit. S-au dezvoltat în timpul primelor sale relaţii semnificative . Erau deja o parte din structura lui caracter.

Cum se dezvoltă abilităţile de limită? Acesta este scopul acestui capitol. Sperăm că veţi putea înţelege unde au început să se prăbuşească propriile limite sau s-au fixat în beton şi cum să le reparaţi.

Pe măsură ce citiţi această secţiune, amintiţi-vă de rugăciunea lui David către Dumnezeu despre viaţa şi dezvoltarea lui:

> Cercetează-mă, Dumnezeule, şi cunoaşte-mi inima; testează-mă şi cunoaşte-mi gândurile anxioase. Vezi dacă este vreo cale jignitoare în mine şi conduce-mă pe calea veşnică. (Ps. 139:23-24)

Dorinţa lui Dumnezeu este ca tu să ştii unde sunt rănile şi deficienţele tale, fie că sunt autoinduse sau induse de altele. Rugaţi-l să facă lumină asupra relaţiilor şi forţelor semnificative care au contribuit la propriile voastre lupte la graniţe. Trecutul este aliatul tău în a-ţi repara prezentul şi a-ţi asigura un viitor mai bun.

### *Dezvoltarea limitelor*

Amintiţi-vă vechea zicală: „Nebunia este genetică. Îl moşteneşti de la copiii tăi"? Ei bine, graniţele nu sunt moştenite. Sunt construite. Pentru a fi oamenii care spune adevărul, responsabili, liberi şi iubitori pe care Dumnezeu vrea să fim, trebuie să învăţăm limitele din copilărie . Dezvoltarea graniţelor este un proces în desfăşurare, dar cele mai importante etape ale sale sunt în primii noştri ani, unde se formează caracterul nostru.

Scripturile îi sfătuiesc pe părinţi să „înveţe copilul pe calea pe care trebuie să o urmeze şi, când va îmbătrâni, nu se va întoarce de la el" (Prov. 22:6). Mulţi părinţi înţeleg greşit acest pasaj. Ei cred că „cum ar trebui să meargă" înseamnă „cum credem *noi, părinţii,* că el (sau ea) ar trebui să meargă". Puteţi vedea conflictele de graniţă care încep deja?

Versetul înseamnă de fapt „modul în care Dumnezeu a plănuit ca el (sau ea) să meargă". Cu alte cuvinte, un bun părinte nu înseamnă lovirea emoţională a copilului într-o clonă sau un ideal al copilului perfect. Este să fii partener în a-i ajuta pe tineri să descopere ce a intenţionat Dumnezeu ca ei să fie şi a-i ajuta să atingă acest scop.

Biblia ne învaţă că trecem prin viaţă în etape. Ioan le scrie „copiilor", „tinerilor" şi „părinţilor". Fiecare grup are sarcini distincte de îndeplinit (1 Ioan 2:12-13 **KJV** ).

Graniţele se dezvoltă şi în faze specifice, distincte, pe care le puteţi percepe. De fapt, notând sugarii şi copiii în interacţiunile lor timpurii cu părinţii, profesioniştii în dezvoltarea copilului au reuşit să înregistreze fazele specifice ale dezvoltării limitelor. [1]

***Legături: Fundaţia clădirii limitelor***

Wendy nu putea înţelege. Ceva nu a fost jelling. Toate acele cărţi de codependenţă. Toate casetele alea de asertivitate. Toate acele discuţii despre sine despre a fi mai confruntaţi. Şi totuşi, de fiecare dată când vorbea cu mama ei la telefon, toate sfaturile, toate tehnicile de autoajutorare se topeau în amintiri vagi, tulburi.

O conversaţie tipică despre copiii lui Wendy s-ar încheia întotdeauna cu analiza mamei ei a stilului imperfect de părinte al lui Wendy. „Sunt mamă mai mult decât tine", spunea mama. „Fă-o în felul meu."

Wendy a fost supărată de sfatul ei. Nu era că ea nu era deschisă la îndrumări – Domnul ştie că ar putea folosi asta. Doar că mama ei credea că calea ei este singura cale. Wendy îşi dorea o nouă relaţie cu mama ei. Ea a vrut să fie sinceră cu privire la controlul mamei ei, dezamăgirile ei politicoase şi inflexibilitatea ei. Wendy îşi dorea o prietenie între adulţi cu mama ei.

Dar cuvintele nu i-au trecut pe buze. Scriea scrisori în care îşi explica sentimentele. Ea repeta înainte de a suna. Cu toate acestea, când a venit momentul, a intrat în panică şi a rămas tăcută. Ea ştia bine cum să fie conformă, recunoscătoare şi copilărească cu mama ei. Abia mai târziu, când s-a supărat, a ştiut că fusese luată din nou la sarcină. Începea să renunţe la speranţa că lucrurile se vor schimba vreodată.

Lupta lui Wendy ilustrează o nevoie de bază pe care o avem cu toţii

în construirea graniţelor. Indiferent cât de mult vorbeşti cu tine însuţi, citeşti, studiezi sau exersezi, *nu poţi să dezvolţi sau să stabileşti limite faţă de relaţiile de sprijin cu Dumnezeu şi cu ceilalţi.* Nici măcar nu încerca să începi să stabileşti limite până nu ai intrat în ataşamente profunde şi durabile cu oameni care te vor iubi indiferent de ce.

Nevoia noastră cea mai profundă este să aparţinem, să fim într-o relaţie, să avem o „casă" spirituală şi emoţională. Însăşi natura lui Dumnezeu este de a fi în relaţie: „Dumnezeu este dragoste", spune 1 Ioan 4:16. Dragostea înseamnă relaţie - conexiunea grijulie şi dedicată a unui individ cu altul.

Ca şi Dumnezeu, nevoia noastră cea mai centrală este să fim conectaţi. Când Dumnezeu a spus că, chiar şi în noul său univers perfect, nu era „bine ca bărbatul să fie singur" (Geneza 2:18), el nu vorbea despre căsătorie. El vorbea despre relaţie - alţi oameni din afara noastră, cu care să ne legăm, să avem încredere şi să mergem pentru sprijin.

Suntem construiţi pentru relaţie. Ataşamentul este fundamentul existenţei sufletului. Când această fundaţie este crăpată sau defectuoasă, graniţele devin imposibil de dezvoltat. De ce? Pentru că atunci când ne lipseşte relaţia, *nu avem unde să mergem într-un conflict.* Când nu suntem siguri că suntem iubiţi, suntem forţaţi să alegem între două opţiuni proaste:

1. *Ne punem limite şi riscăm să pierdem o relaţie.* Aceasta a fost teama lui Wendy. Îi era teamă că mama ei o va respinge şi va fi izolată şi singură. Încă avea nevoie de conexiunea mamei pentru a se simţi în siguranţă.

2. *Nu ne punem limite şi rămânem prizonieri la dorinţele altuia.* Ne-a impus limite mamei sale, Wendy a fost prizonieră dorinţelor mamei ei.

Aşadar, prima sarcină de dezvoltare a sugarilor este să se lege cu mama şi tatăl lor. Ei trebuie să înveţe că sunt bineveniţi şi în siguranţă în lume. Pentru a se lega de bebeluş, mama şi tata trebuie să îi ofere un mediu emoţional consistent, cald, iubitor şi previzibil. În această etapă, treaba mamei este să-l convingă pe copil să intre într-o relaţie cu lumea, prin ataşamentul cu ea. (De cele mai multe ori, aceasta este treaba mamei, dar şi tata sau un îngrijitor pot face acest lucru.)

Legătura are loc atunci când mama răspunde nevoilor copilului, nevoilor de apropiere, de a fi ţinută în braţe, de hrană şi de schimbare. Pe măsură ce bebeluşul experimentează nevoi şi răspunsul pozitiv al

mamei la aceste nevoi, el sau ea începe să interiorizeze sau să ia o imagine emoţională a unei mame iubitoare şi constantă.

Bebeluşii, în acest stadiu, nu au nici un sentiment de sine în afară de Mamă. Ei cred: „Mami şi cu mine suntem la fel." Uneori se numeşte *simbioză,* un fel de „înot în apropiere" cu mama. Această uniune simbiotică este motivul pentru care bebeluşii intră în panică atunci când mama nu este prin preajmă. Nimeni nu îi poate mângâia decât mama lor.

Tabloul emoţional dezvoltat de sugari se formează din mii de experienţe din primele câteva luni de viaţă. Scopul ultim al „a fi acolo" al mamei este o stare numită *constanţa obiectului emoţional.* Constanţa obiectului se referă la faptul că copilul are un sentiment intern de apartenenţă şi siguranţă, chiar şi departe de prezenţa mamei. Toate acele experienţe de iubire constantă se răsfrâng în sentimentul interior de securitate al copilului. A fost încorporat.

Constanţa obiectului este menţionată în Biblie ca fiind „înrădăcinată şi întărită în dragoste" (Efeseni 3:17) şi ca fiind „înrădăcinată şi zidită în [Hristos]" (Col. 2:7). Ea ilustrează principiul că *planul lui Dumnezeu pentru noi este să fim suficient de iubiţi de el şi de alţii, să nu ne simţim izolaţi – chiar şi atunci când suntem singuri.* [2]

Legătura este preludiul. Pe măsură ce copiii învaţă să se simtă în siguranţă şi ca acasă cu relaţiile lor primare, ei construiesc baze bune pentru a rezista separatităţii şi conflictelor care vin odată cu dezvoltarea graniţelor.

### *Separarea şi individualizarea: construcţia unui suflet*

„Este ca şi cum s-ar fi aruncat un comutator", a spus Millie prietenilor care au alcătuit grupul mamei ei din biserică. Mom's Group a oferit activităţi şi un loc de discuţie pentru mamele de sugari şi copii mici. „La prima ei aniversare – *până în ziua de azi* – Hillary a mea a devenit cel mai dificil copil pe care l-am văzut vreodată. Acesta este acelaşi bebeluş care, cu o zi înainte, şi-a mâncat spanac de parcă ar fi fost ultima ei masă. A doua zi, însă, totul a ajuns pe jos!"

Exasperarea lui Millie a fost întâmpinată cu încuviinţări de aprobare şi zâmbete. Toate mamele au fost de acord – bebeluşii lor păreau să-şi schimbe personalitatea cam în acelaşi timp. Au dispărut bebeluşii

simpatici şi iubiţi. În locurile lor se aflau nişte bebeluşi nervoşi, pretenţioşi.

Ce sa întâmplat? Orice medic pediatru sau terapeut pentru copii competent va atesta o schimbare care începe în primul an de viaţă şi continuă până la aproximativ trei ani. O schimbare care, deşi uneori perturbatoare şi haotică, este complet normală. Şi o parte din planul lui Dumnezeu pentru copil.

Pe măsură ce bebeluşii dobândesc un sentiment de siguranţă internă şi ataşament, apare o a doua nevoie. Nevoia bebeluşului de autonomie sau independenţă începe să apară. Experţii în copii numesc această *separare şi individuare.* „Separarea" se referă la nevoia copilului de a se percepe ca fiind diferit de Mamă, o experienţă „nu-mi". „Individuarea" descrie identitatea pe care copilul o dezvoltă în timp ce se separă de mamă. Este o experienţă „eu".

Nu poţi avea „eu" până când nu ai mai întâi un „nu eu". Este ca şi cum ai încerca să construieşti o casă pe un teren plin de copaci şi tufiş sălbatic. Mai întâi trebuie să tăiaţi puţin spaţiu, apoi să începeţi să vă construiţi casa. Mai întâi trebuie să determinaţi cine *nu sunteţi* înainte de a descoperi aspectele adevărate şi autentice ale identităţii voastre date de Dumnezeu.

Singurul exemplu înregistrat al copilăriei lui Isus descrie acest principiu. Îţi aminteşti când mama şi tatăl lui Isus au părăsit Ierusalim fără el? Când s-au întors şi l-au găsit învăţând în templu, mama lui l-a îndemnat. Cuvintele lui Isus adresate mamei sale au fost: „De ce m-ai căutat? Nu ştiai că trebuie să fiu în casa Tatălui meu?" (Luca 2:49). Traducere: Am valori, gânduri şi opinii care sunt diferite de ale tale, mamă. Isus ştia cine nu era, precum şi cine era.

Procesul de separare-individualizare nu este o tranziţie lină într-o persoană. Trei faze sunt esenţiale pentru dezvoltarea graniţelor sănătoase în copilărie: clocirea, exersarea şi apropierea.

### *Haşura: „Mami şi cu mine nu suntem la fel"*

„Nu este corect", mi-a spus o mamă a unui băieţel de cinci luni. „Am avut patru luni de fericire şi apropiere. Mi-a plăcut neputinţa lui Eric, dependenţa lui. Avea nevoie de mine şi eram suficient pentru el."

„Deodată s-a schimbat. A devenit — nu ştiu cum să spun — mai

neliniştit, mai agitat. Nu a vrut întotdeauna să-l ţin în braţe. A devenit mai interesat de alţi oameni, chiar şi de jucăriile viu colorate, decât de mine!

„Încep să înţeleg imaginea", a conchis femeia. „A avut nevoie de mine timp de patru luni. Acum, maternitatea îşi petrece următorii şaptesprezece ani şi jumătate lăsându-l să mă părăsească!"

În multe privinţe, această mamă a înţeles imaginea. Primele cinci până la zece luni de viaţă marchează o schimbare majoră la sugari: de la „Mami şi cu mine suntem la fel" la „Mami şi cu mine nu suntem la fel". În această perioadă, bebeluşii încep să iasă din uniunea lor pasivă cu mama pentru a se interesa activ în lumea exterioară. Ei devin conştienţi de faptul că există o lume mare şi interesantă acolo - şi îşi doresc o parte din acţiune!

Această perioadă este numită „eclozare" sau „diferenţiere" de către cercetătorii copiilor. Este un moment al explorării, al atingerii, al gustării şi al simţirii lucrurilor noi. Deşi copiii din această fază sunt încă dependenţi de Mamă, ei nu sunt învăluiţi în apropiere de ea. Lunile de îngrijire au dat roade – copilul se simte suficient de în siguranţă pentru a începe să-şi asume riscuri. Urmăreşte crawlerele în plină înclinare. Ei nu vor să rateze. Aceasta este o graniţă geografică în mişcare – departe de Mamă.

Priveşte în ochii unui copil aflat în faza de „ecloziune". Puteţi vedea mirarea cu ochii mari a lui Adam faţă de flora, fauna şi măreţia pământului creat pentru el de Domnul. Poţi vedea dorinţa de a descoperi, dorinţa de a învăţa sugerate în Iov 11:7: „Poţi descoperi adâncurile lui Dumnezeu? Poţi descoperi limitele Celui Atotputernic?" Nu, nu putem. Dar suntem creaţi pentru a descoperi, pentru a experimenta Creaţia şi pentru a-l cunoaşte pe Creator.

Aceasta este o perioadă dificilă pentru proaspete mamici. După cum a descris mama la începutul acestei secţiuni, poate fi o dezamăgire. Este deosebit de greu pentru femeile care nu s-au „eclos" niciodată. Nu tânjesc decât după apropiere, nevoie şi dependenţă de copilul lor. Aceste femei adesea concepe o mulţime de copii sau găsesc modalităţi de a petrece timp cu bebeluşi foarte mici. De multe ori nu le place partea „separatoare" a maternităţii. Nu le place distanţa dintre ei şi copil. Este o limită dureroasă pentru Mamă, dar una necesară pentru copil.

***Exersare: „Pot face orice!"***

„Dar ce e rău în a vrea să te distrezi? Viaţa nu a fost menită să fie plictisitoare", a protestat Derek. La 40 de ani, Derek s-a îmbrăcat ca un student. Faţa lui avea acea înfăţişare bronzată, necăptuşită, care pare nefirească la un bărbat de vârstă mijlocie.

Ceva era deplasat. Derek vorbea cu pastorul său despre schimbarea calităţii de membru de la grupul de singuri de treizeci şi cinci şi mai mult în grupul de douăzeci şi treizeci de ani. „Doar că nu sunt viteza mea. Îmi plac roller coaster-urile, ieşirile târziu şi schimbul de slujbă. Mă ţine tânăr, ştii?

Stilul lui Derek descrie pe cineva încă blocat în a doua etapă de separare-individualizare: exersarea. În această perioadă, care durează de obicei de la vârsta de zece luni până la optsprezece luni (şi apoi revine mai târziu), bebeluşii învaţă să meargă şi încep să folosească cuvinte.

Diferenţa dintre eclozare şi exersare este radicală. În timp ce bebeluşul care eclozează este copleşit de această lume nouă şi încă se sprijină foarte mult pe Mamă, copilul practicant încearcă să o lase în urmă! Noua capacitate de a merge deschide un sentiment de omnipotenţă. Copiii mici simt entuziasm şi energie. Şi vor să încerce totul, inclusiv să coboare scările abrupte, să pună furculiţele în prize şi să urmărească cozile pisicilor.

Oameni precum Derek care sunt blocaţi în această etapă pot fi foarte distractive. Cu excepţia cazului în care le spargi balonul despre grandiozitatea lor nerealistă şi iresponsabilitatea lor. Apoi devii o „pătură umedă". Este revelator să vorbeşti cu „pătura umedă" care este căsătorită cu un copil practicant. Nicio slujbă nu este mai obositoare.

Proverbele 7:7 îl descrie pe tânărul blocat în stadiul de practică: „Am văzut printre cei simpli, am observat printre tineri, un tânăr lipsit de judecată".

Acest tânăr avea energie, dar fără control al impulsurilor, fără limite ale pasiunilor sale. El devine promiscuu sexual, ceea ce se întâmplă adesea cu adulţii care sunt prinşi în această fază. Şi sfârşeşte mort: „până când o săgeată îi străpunge ficatul, ca o pasăre care se aruncă într-o cursă, fără să ştie că îi va costa viaţa" (Prov. 7:23).

Practicanţii simt că nu vor fi niciodată prinşi. Dar viaţa îi ajunge din urmă.

Ceea ce bebeluşii practicanţi (cei pentru care atotputernţa *este* potrivită!) au cel mai mult nevoie de la părinţi este o încântare receptivă în bucuria lor, bucurie la entuziasmul lor şi câteva limite sigure pentru a practica. Părinţii buni se distrează cu copiii mici care sar pe pat. Părinţii săraci fie potolesc dorinţa copiilor lor nepermiţând nicio săritură, fie nu pun limite şi le permit să sară peste sucul de portocale şi cafeaua mamei şi tatalui. (Părinţii lui Derek erau al doilea tip.)

În faza de exersare copiii învaţă că agresivitatea şi iniţiativa sunt bune. Părinţii care stabilesc ferm şi consecvent graniţe realiste cu copiii în această perioadă, dar fără a le strica entuziasmul, îi ajută să treacă prin tranziţie.

Aţi văzut vreodată afişe care înfăţişează „primii paşi ai bebeluşului"? Unele dintre acestea descriu o noţiune greşită. Îl prezintă pe copil făcând paşi şovăitori către o mamă care aşteaptă, cu braţele - întinse. Adevărul este altul. Majoritatea mamelor raportează: „Am urmărit primii paşi ai bebeluşului meu din spate!" Copilul care practică trece de la siguranţă şi căldură la emoţie şi descoperire . Limitele fizice şi geografice îl ajută pe copil să înveţe acţiune fără pericol.

Faza de exersare oferă copilului energia şi impulsul pentru a face pasul final spre a deveni un individ, dar bucuria energetică nu poate dura pentru totdeauna. Maşinile nu pot circula întotdeauna la viteză maximă. Sprinterii nu pot ţine ritmul timp de mile. Şi copiii exersaţi trebuie să cedeze faza următoare, *apropierea.*

### *Apropiere: „Nu pot face totul"*

Apropierea, care are loc de la aproximativ optsprezece luni până la trei ani, provine dintr-un cuvânt francez care înseamnă „o restabilire a relaţiilor armonioase". Cu alte cuvinte, copilul revine la realitate. Grandoarea din ultimele luni cedează încet loc conştientizării că „nu pot face tot ce îmi doresc". Copiii devin anxioşi şi conştienţi că lumea este un loc înfricoşător. Îşi dau seama că mai au nevoie de Mamă.

Faza de apropiere este o revenire la conexiunea cu Mama, dar de data aceasta este diferit. De data aceasta copilul aduce un sine mai separat în relaţie. Acum sunt doi oameni, cu gânduri şi sentimente diferite. Şi copilul este gata să se relaţioneze cu lumea exterioară fără a-şi pierde simţul de sine.

De obicei, aceasta este o perioadă dificilă atât pentru copii, cât şi pentru părinţi . Copiii mici de apropiere sunt detestători, opoziţionali, temperamentali şi de-a dreptul furioşi. Îţi pot aminti de cineva cu o durere cronică de dinţi.

Să ne uităm la câteva dintre instrumentele pe care copiii mici le folosesc pentru a construi berbeci legaţi în această etapă.

*Furie.* Furia este o prietenă. A fost creat de Dumnezeu cu un scop: să ne spună că există o problemă care trebuie confruntă. Furia este o modalitate prin care copiii să ştie că experienţa lor este diferită de cea a altcuiva. Abilitatea de a folosi furia pentru a face distincţia între sine şi ceilalţi este o limită. Copiii care pot exprima în mod corespunzător furia sunt copiii care vor înţelege, mai târziu în viaţă, când cineva încearcă să-i controleze sau să-i rănească.

*Proprietate.* Uneori înţeleasă greşit ca o simplă etapă „egoistă", apropierea introduce cuvinte în vocabularul tânărului, cum ar fi, *al meu, al meu* şi *al meu.* Suzy nu vrea ca altcineva să-i ţină păpuşa. Billy nu vrea să-şi împartă camioanele cu un copil în vizită. Această parte importantă a devenirii sinelui este adesea destul de dificil de înţeles de către părinţii creştini. „Ei bine, acea natură veche păcătoasă îşi ridică capul urât în fetiţa mea", vor remarca părinţii în timp ce prietenii lor dă din cap cu înţelepciune. „Încercăm să o ajutăm să împărtăşească şi să-i iubească pe alţii, dar ea este prinsă în acel egoism pe care îl avem cu toţii."

Acest lucru nu este nici corect, nici biblic. Noua pasiune a copilului pentru „al meu" are rădăcini în egocentrismul nostru înnăscut – o parte din depravarea păcătoasă din noi toţi care dorim, la fel ca şi Satana, „să mă fac ca Cel Prea Înalt" (Isaia 14:14). Cu toate acestea, această înţelegere simplistă a caracterului nostru nu ia în considerare imaginea completă a ceea ce este cu adevărat a fi după chipul lui Dumnezeu.

A fi creat după chipul lui Dumnezeu înseamnă, de asemenea, să ai drept de proprietate, sau *de administrare.* Deoarece lui Adam şi Evei li s-a dat stăpânire asupra pământului pentru a-l supune şi a-l conduce, ni se oferă şi administrarea timpului, energiei, talentelor, valorilor, sentimentelor, comportamentului, banilor şi a tuturor celorlalte lucruri menţionate în capitolul 2. Fără o „mină", nu avem simţul responsabilităţii de a dezvolta, hrăni şi proteja aceste resurse. Fără o „a mea", nu avem eu pe care să-l dăm lui Dumnezeu şi împărăţiei sale.

Copiii au nevoie cu disperare să ştie că *a mea, a mea* şi *a mea* nu

suntem înjurături. Cu o educaţie biblică corectă, ei vor învăţa să se sacrifici şi să dezvolte o inimă dăruitoare şi iubitoare, dar nu până când nu vor avea o personalitate care a fost suficient de iubită încât să dea dragoste: „Noi iubim pentru că El ne-a iubit mai întâi" (1 Ioan 4:19).

*Nu: Graniţa cu un singur cuvânt.* Copiii care trec prin rap proche folosesc frecvent unul dintre cele mai importante cuvinte din limbajul uman: cuvântul *nr.* Deşi poate apărea în timpul eclozării, *nu* este perfecţionat în timpul apropierii. Este prima graniţă verbală pe care o învaţă copiii.

Cuvântul *nu* îi ajută pe copii să se separe de ceea ce nu le place. Le oferă puterea de a face alegeri. Îi protejează. A învăţa să se ocupe de negativul unui copil este crucial pentru dezvoltarea acestuia. Un cuplu care nu s-a ocupat de refuzul copilului lor de a mânca anumite alimente a aflat mai târziu că este alergică la unul dintre ele!

Adesea, copiii la această vârstă devin dependenţi „nu". Nu numai că vor refuza legumele şi timpul de somn, dar vor refuza şi ghiciurile şi jucăriile preferate! Merită ca ei să aibă nr. Îi împiedică să se simtă complet neputincioşi şi neputincioşi.

Părinţii au două sarcini asociate cu nr. În primul rând, trebuie să-şi ajute copilul să se simtă suficient de în siguranţă pentru a spune nu, *încurajând astfel să-şi îmbătrânească propriile limite.* Deşi cu siguranţă nu pot face toate alegerile pe care şi le-ar dori, copiii mici ar trebui să poată avea un nu care este ascultat. Părinţii informaţi nu vor fi insultaţi sau înfuriaţi de rezistenţa copilului lor. Ele îl vor ajuta pe copil să simtă că nu lui este la fel de iubitor ca şi da. Nu se vor retrage emoţional de copilul care spune nu, ci vor rămâne conectaţi. Un părinte trebuie deseori să-l sprijine pe altul care este uzat de numărul copilului lor. Acest proces necesită muncă!

Un cuplu s-a confruntat cu o mătuşă ale cărei sentimente au fost rănite de refuzul fiicei lor de a o săruta şi să o îmbrăţişeze la fiecare vizită. Uneori copilul dorea să fie aproape; uneori voia să se întoarcă şi să privească. Cuplul a răspuns la plângerea mătuşii spunând: „Nu vrem ca Casey să simtă că afecţiunea ei este ceva ce le datorează oamenilor. Ne-am dori ca ea să fie responsabilă de viaţa ei." Aceşti părinţi au vrut ca da fiicei lor să fie da şi nu al ei să fie nu (Matei 5:37). Au vrut ca ea să poată spune nu, pentru ca pe viitor să aibă capacitatea de a spune nu răului.

A doua sarcină cu care se confruntă părinţii copiilor aflaţi în

apropiere este aceea de *a-l ajuta pe copil să respecte limitele celorlalţi*. Copiii trebuie să poată nu numai să dea un nu, ci şi să ia un nu.

Părinţii trebuie să fie capabili să stabilească şi să păstreze limite adecvate vârstei cu copiii. Înseamnă să nu cedezi crizelor de furie la magazinul de jucării, deşi ar fi mai puţin umilitor să liniştim copilul cumpărând jumătate din magazin. Înseamnă pauze , confruntări adecvate şi bătaie, atunci când este necesar. „Disciplina pe fiul tău, căci în asta este nădejde; nu fii o parte de bunăvoie la moartea lui" (Prov. 19:18). Cu alte cuvinte, ajutaţi copilul să înveţe să-şi ia limitele înainte de a fi prea târziu.

Construcţia limitelor este cea mai evidentă la copiii de trei ani. Până în acest moment, ar fi trebuit să stăpânească următoarele sarcini:

1. Abilitatea de a fi ataşat emoţional de ceilalţi, dar fără a renunţa la sentimentul de sine şi la libertatea cuiva de a fi separat.
2. Abilitatea de a spune „nu" potrivit celorlalţi fără teama de a pierde dragostea.
3. Abilitatea de a lua refuzurile adecvate de la ceilalţi fără a te retrage emoţional.

Observând aceste sarcini, un prieten a spus pe jumătate în glumă: „Trebuie să înveţe asta până la vârsta de trei ani? Ce zici până la patruzeci şi trei?" Da, acestea sunt comenzi mari. Dar dezvoltarea limitelor este esenţială în primii ani de viaţă.

Două perioade suplimentare de viaţă se concentrează pe graniţe. Prima este adolescenţa. Anii adolescenţei sunt o reconstituire a primilor ani de viaţă. Ele implică probleme mai mature, cum ar fi ualitatea sexuală, identitatea de gen, competiţia şi identitatea adultă. Dar aceleaşi probleme de a şti când să spui da şi nu şi cui sunt esenţiale în această perioadă confuză.

A doua perioadă este vârsta adultă tânără, perioada în care copiii pleacă de acasă sau de la facultate şi încep o carieră sau se căsătoresc. Adultii tineri sufera o pierdere a structurii in aceasta perioada. Nu există clopoţei de clasă, niciun program impus de alţii şi o mare libertate şi responsabilitate foarte înfricoşătoare, precum şi cerinţe de intimitate şi angajament. Acesta poate deveni adesea o perioadă intensă de a învăţa mai multe despre stabilirea unor limite bune.

Cu cât copilul învaţă mai devreme graniţele bune, cu atât mai puţine

tulburări se confruntă mai târziu în viaţă. Primii trei ani de viaţă reuşiţi vor însemna o adolescenţă mai lină (dar nu lină!) şi o tranziţie mai bună la maturitate. O copilărie problematică poate fi ajutată foarte mult de multă muncă grea în familie în timpul adolescenţei . Dar problemele serioase de frontieră în ambele perioade pot fi devastatoare în anii adulţi.

„Ajută să ştiu cum ar fi trebuit să fie pentru mine", a spus o femeie care a participat la o discuţie despre dezvoltarea copilului. „Dar ceea ce ar ajuta cu adevărat este să ştiu ce a mers prost pentru mine." Să ne uităm în continuare la locul în care dezvoltarea limitelor noastre merge prost.

***Leziuni limită: ce merge prost?***

Problemele de frontieră sunt înrădăcinate în mii de întâlniri cu ceilalţi, precum şi în propria noastră natură şi personalitate. Cele mai importante conflicte de graniţă apar totuşi în primii câţiva ani cruciali de viaţă. Ele se pot întâmpla în oricare sau în toate cele trei faze ale separaţiei-individualizare: ecloziune, exersare sau apropiere . În general, cu cât vătămarea este mai devreme şi mai gravă, cu atât problema limită este mai adâncă.

*Retragerea din graniţe*

„Nu ştiu de ce se întâmplă, dar se întâmplă", gândi Ingrid la o cafea cu prietena ei Alice. „De fiecare dată când nu sunt de acord cu mama mea, chiar şi cu privire la lucruri mărunte, simt acest sentiment groaznic că ea nu mai este acolo. E ca şi cum ar fi rănită şi retrasă şi nu o pot recupera înapoi. Este cu adevărat un sentiment oribil să crezi că ai pierdut pe cineva pe care-l iubeşti."

Să fim sinceri. Nimănui dintre noi nu-i face plăcere să ni se spună că nu. Este dificil să accepti refuzul altei persoane de a oferi sprijin, de a fi intim sau de a ierta. Cu toate acestea, relaţiile bune sunt construite pe libertatea de a refuza şi de a se confrunta: „Cum fierul ascuţite fierul, aşa un om ascuţe pe altul" (Prov. 27:17).

Nu numai relaţiile bune, ci şi personajele mature sunt construite pe nr. Copiii în curs de dezvoltare trebuie să-şi cunoască limitele vor fi onorate. *Este crucial ca dezacordurile lor , practicarea lor, experimentarea lor să nu aibă ca rezultat o retragere a iubirii.*

Vă rog să nu înţelegeţi greşit acest lucru. Limitele parentale sunt cruciale. Copiii trebuie să cunoască linii comportamentale care nu trebuie depăşite. Ei trebuie să sufere consecinţe biblice, adecvate vârstei,

pentru a se comporta. (De fapt, atunci când părinţii nu stabilesc şi nu menţin limite bune cu copiii lor, copiii suferă un alt tip de leziune a graniţei, despre care vom discuta în scurt timp.) Ceea ce vorbim aici nu este să lăsăm copilul frâu liber. Părinţii trebuie să rămână ataşaţi şi conectaţi cu copiii lor *chiar şi atunci când nu sunt de acord cu ei.* Asta nu înseamnă că nu ar trebui să se enerveze. Înseamnă că nu ar trebui să se retragă.

Cât de des auzim afirmaţia că „Dumnezeu iubeşte pe păcătos , dar urăşte păcatul"? E adevărat. Dragostea Lui este constantă şi „nu eşuează niciodată" (1 Cor. 13:8). Când părinţii se desprind de un copil mic care se comportă prost în loc să rămână conectaţi şi să se ocupe de problemă, dragostea constantă a lui Dumnezeu este denaturată. Când părinţii se retrag în durere, dezamăgire sau furie pasivă, ei transmit acest mesaj copilului lor: *eşti adorabil când te comporţi. Nu eşti iubitor când nu te comporţi.*

Copilul traduce acel mesaj cam aşa: *Când sunt bun, sunt iubit. Când sunt rău, sunt tăiat.*

Pune-te în locul copilului. Ce ai face? Nu este o decizie dificilă. Dumnezeu a creat oameni cu nevoie de ataşament şi relaţie. Părinţii care se îndepărtează de copilul lor practică, în esenţă, *şantajul spiritual şi emoţional.* Copilul poate fie să pretindă că nu este de acord şi să păstreze relaţia , fie poate continua să se separe şi să-şi piardă cea mai importantă relaţie din lume. Cel mai probabil va tace.

Copiii ai căror părinţi se retrag atunci când încep să pună limite învaţă să-şi accentueze şi să-şi dezvolte părţile conforme, iubitoare şi sensibile. În acelaşi timp, ei învaţă să se teamă, să nu aibă încredere şi să urăască părţile lor agresive, care spun adevărul şi separate. Dacă cineva pe care îl iubesc se retrage atunci când devine furios, năucitor sau experimental, copiii învaţă să ascundă aceste părţi ale lor.

Părinţii care le spun copiilor: „Ne doare când eşti supărat" îl fac pe copil responsabil pentru sănătatea emoţională a părintelui. De fapt, *copilul tocmai a fost făcut părintele părintelui* – uneori la doi sau trei ani. Este mult, mult mai bine să spui: „Ştiu că eşti supărat, dar tot nu poţi avea acea jucărie". Şi apoi să-ţi duci sentimentele rănite unui soţ, prieten sau Domnului.

Prin natura lor, copiii sunt atotputernici. Ei trăiesc într-o lume în care soarele străluceşte pentru că erau buni şi plouă pentru că erau

obraznici. Copiii vor renunţa treptat la această omnipotenţă în timp, pe măsură ce învaţă că nevoile şi evenimentele în afară de ale lor sunt importante. Dar, în primii ani, această atotputernţă joacă drept consecinţă leziunea limită. Când copiii simt că părinţii se retrag, ei cred cu uşurinţă că ei sunt responsabili pentru sentimentele mamei şi ale tatălui. Asta înseamnă *cort omnipo* : „Sunt suficient de puternic încât să-i fac pe mama şi pe tata să se retragă. Mai bine mă uit la ea."

Retragerea emoţională a unui părinte poate fi subtilă: un ton rănit al vocii. Tăceri lungi fără motiv. Sau poate fi deschis: vrăji de plâns. Boală. ţipând. Copiii unor părinţi ca aceştia devin adulţi care sunt îngroziţi că stabilirea graniţelor va duce la izolare severă şi abandon.

*Ostilitate împotriva graniţelor*

„ *Înţeleg* de ce nu pot spune nu?" Larry chicoti. „De ce nu mă întrebi unul greu? Am crescut în armată. Cuvântul tatălui era lege. Şi a nu fi de acord a fost întotdeauna rebeliune. L-am contrazis o dată când aveam nouă ani. Tot ce îmi amintesc este că m-am trezit în cealaltă parte a camerei cu o durere de cap uimitoare. Şi multe sentimente rănite."

A doua leziune a graniţei, mai uşor de observat decât prima, este ostilitatea părintelui împotriva graniţelor. Părintele devine furios din cauza încercărilor copilului de a se separa de el sau ea. Ostilitatea poate apărea sub formă de cuvinte furioase, pedepse fizice sau consecinţe nepotrivite.

Unii părinţi îi vor spune copilului: „Vei face ceea ce spun eu". Acest lucru este destul de corect. Dumnezeu a vrut ca părinţii să fie responsabili de copii. Dar apoi vor spune: „Şi îţi va plăcea să o faci". Acest lucru înnebuneşte un copil, pentru că este o negare a sufletului separat al copilului. A „a face pe copil să placă" înseamnă a presă copilul să devină „pe placul oamenilor", nu „pe placul lui Dumnezeu" (Gal. 1:10).

Unii părinţi critică limitele copiilor lor:

„Dacă nu eşti de acord cu mine, voi..."
„O vei face în felul meu sau altfel."
„Nu o întreba pe mama ta".
„Ai nevoie de o ajustare a atitudinii."
„Nu ai de ce să te simţi prost."

Copiii trebuie să fie sub autoritatea şi controlul părinţilor lor, dar

atunci când părinţii îşi pedepsesc copilul pentru independenţa lui în creştere, el se va retrage de obicei în rănire şi resentimente.

Această ostilitate este o proastă contrafacere a programului lui Dumnezeu de a învăţa disciplina. Disciplina este arta de a-i învăţa pe copii să se autocontroleze folosind consecinţe. Acţiunile iresponsabile ar trebui să provoace disconfort care ne motivează să devenim mai responsabili.

Abordarea „în felul meu-sau-altfel" îi învaţă pe copii să pretindă că sunt ascultători, cel puţin atunci când părintele este la îndemâna urechilor. Abordarea „ai-o-alege" îi învaţă pe copii să fie responsabili pentru propriile lor acţiuni. În loc să spui: „Îţi vei face patul sau vei fi pus la pământ pentru o lună", părintele spune: „Ai de ales: fă-ţi patul şi te voi lăsa să joci Nintendo; nu-ţi face patul şi îţi pierzi privilegiile Nintendo pentru tot restul zilei." Copilul decide câtă durere este dispus să suporte pentru a fi neascultător.

Disciplina lui Dumnezeu învaţă, nu pedepseşte:

> Dumnezeu ne pedepseşte pentru binele nostru, ca să ne împărtăşim cu sfinţenia Lui. Nicio disciplină nu pare plăcută la momentul respectiv, dar dureroasă. Mai târziu, însă, produce o recoltă de dreptate şi pace pentru cei care au fost instruiţi de ea. (Evr. 12:10-11)

Atunci când părinţii salută dezacordul copiilor lor, nu se supun sau exersează cu simplă ostilitate, copiilor li se refuză beneficiul de a fi instruiţi. Ei nu învaţă că amânarea satisfacţiei şi a fi responsabil au beneficii. Ei învaţă doar cum să evite mânia cuiva. V-aţi întrebat vreodată de ce unii creştini se tem de un Dumnezeu mânios, indiferent cât de mult ar citi despre dragostea Lui?

Rezultatele acestei ostilităţi sunt greu de văzut, deoarece aceşti copii învaţă rapid să se ascundă sub un zâmbet compliant. Când aceşti copii cresc, suferă de depresie, anxietate, conflicte relaţionale şi probleme legate de abuzul de substanţe. Pentru prima dată în viaţa lor, mulţi indivizi răniţi de graniţe realizează că au o problemă.

Ostilitatea poate crea probleme atât în a spune, cât şi în a auzi nu. Unii copii devin flexibili în legătură cu alţii. Dar unii reacţionează în exterior şi devin oameni care controlează - la fel ca părintele ostil.

Biblia abordează două reacţii distincte la ostilitatea părinţilor :

Taţilor li se spune să nu „îşi amărească copiii, altfel se vor descuraja" (Col. 3:21). Unii copii răspund la asprime prin complianţă şi depresie. În acelaşi timp, taţilor li se spune să nu „exapere copiii [lor]" (Efeseni 6:4). Alţi copii reacţionează la ostilitate cu furie. Mulţi cresc pentru a fi la fel ca părintele ostil care i-a rănit.

*Supracontrol*

Supracontrolul are loc atunci când părinţii altfel iubitori încearcă să-şi protejeze copiii de a face greşeli, având reguli şi limite prea stricte. De exemplu, îşi pot împiedica copiii să se joace cu alţi copii pentru a-i proteja de a fi răniţi sau de a învăţa obiceiuri proaste. S-ar putea să fie atât de îngrijoraţi de faptul că copiii lor răcesc, încât îi fac să poarte galoşuri în zilele înnorate.

Problema cu supracontrolul este următoarea: deşi o responsabilitate majoră a părinţilor buni este cu siguranţă să controleze şi să protejeze, ei trebuie să facă loc copiilor lor să facă greşeli. Amintiţi -vă că învăţăm maturitatea „prin folosire constantă" (Evr. 5:14). Copiii supracontrolaţi sunt supuşi dependenţei, conflictelor de încrucişare şi dificultăţilor în stabilirea şi păstrarea graniţelor ferme. De asemenea, au probleme în a-şi asuma riscuri şi a fi creativi.

*Lipsa limitelor*

Eileen oftă. Soţul ei, Bruce, era în modul său de două ori pe săptămână de a arunca atacuri ori de câte ori ea „scăpa mingea". De data asta ţipa că trebuie să-şi reprogrameze noaptea cu familia Billings. Eileen uitase să cheme o dădacă pentru copii până la patru după-amiaza aceea.

Nu putea să înţeleagă de ce Bruce era atât de supărat de lucruri atât de mici. Poate că avea nevoie doar de puţin timp liber. *Asta a fost!* Eileen s-a înseninat. *Avem nevoie de vacanţă!* A uitat că au avut unul în urmă cu o lună.

Eileen a avut părinţi foarte iubitori, dar foarte indulgenţi. Nu puteau suporta să o oblige să facă ceva, să o disciplineze cu pauze, consecinţe sau lovituri. Oamenii ei au crezut că multă dragoste şi multă iertare o vor ajuta să devină adultul care trebuie să fie.

Aşa că, ori de câte ori Eileen nu stătea după ea însăşi, mama ei o acoperi. Când a distrus maşina familiei de trei ori, tatăl ei şi-a luat propria maşină. Şi când şi-a depăşit contul curent, părinţii ei au pus în

liniște mai mulți bani în el. *La urma urmei, dragostea nu este răbdătoare?* ar spune ei.

Lipsa de limite a părinților lui Eileen a afectat dezvoltarea caracterului ei. Deși era o soție, o mamă și o muncitoare iubitoare, alții erau în mod constant frustrați de modul ei indisciplinat și neglijent de a trăi. Pe alții i-a costat mult să fie în relație cu ea. Cu toate acestea, era atât de iubită încât majoritatea prietenilor ei nu voiau să-i rănească sentimentele confruntându-se cu ea. Deci problema a rămas nerezolvată.

Lipsa limitelor parentale este opusul ostilității. Din nou, disciplina biblică ar fi oferit structura necesară pentru a o ajuta pe Eileen să-și dezvolte caracterul.

Uneori, lipsa limitelor parentale, cuplată cu lipsa conexiunii, poate produce o persoană care controlează agresiv. Cu toții cunoaștem experiența de a intra într-un supermarket și de a observa un copil de patru ani în controlul total asupra unei mame. Mama imploră, imploră și amenință fiul ei că nu mai are crize de furie. Apoi, la capătul minții, ea îi dă batonul de bomboane pentru care a țipat. „Dar acesta este ultimul", spune ea, luptându-se pentru un anumit control. Dar până atunci controlul este o iluzie.

Acum imaginează-ți acel copil de patru ani ca un bărbat de patruzeci de ani. Scenariul s-a schimbat, dar scenariul este același. Când este depășit, sau când cineva îi pune o limită, izbucnește aceeași furie. Și până atunci, el a mai avut treizeci și șase de ani de a avea lumea care îi răspunde. Programul lui de recuperare va trebui să fie foarte puternic și consecvent pentru a-l ajuta. Uneori recuperarea vine sub formă de spitalizare, alteori în divorț, alteori în închisoare și alteori în boală. Dar nimeni nu poate scăpa cu adevărat de disciplinele vieții. Întotdeauna vor câștiga. Culegem mereu ceea ce semănăm. Și cu cât este mai târziu în viață, cu atât imaginea este mai tristă, pentru că miza este mai mare.

În mod evident, descriem persoana care are dificultăți în a auzi limitele și/sau nevoile altora. Acești oameni au fost la fel de răniți de lipsa granițelor ca și alții de granițe prea rigide.

*Limite inconsistente*

Uneori, din cauza confuziei lor cu privire la creșterea copiilor sau a propriilor răni, unii părinți combină limite stricte și laxe, trimițând mesaje contradictorii copiilor. Copiii nu știu care sunt regulile familiei și

ale vieţii.

Familiile alcoolice prezintă adesea limite inconsistente. Un părinte poate fi iubitor şi amabil într-o zi, nerezonabil de dur în următoarea. Acest lucru este valabil mai ales din cauza schimbărilor de comportament provocate de băutură.

Alcoolismul provoacă o confuzie masivă la limită la copil. Copiii adulţi ai alcoolicilor nu se simt niciodată în siguranţă în relaţii. Ei aşteaptă mereu ca cealaltă persoană să o dezamăgească sau să o atace pe neaşteptate. Îşi ţin garda sus în permanenţă.

Stabilirea limitelor este traumatizantă pentru copiii adulţi ai alcoolicilor. A spune nu ar putea aduce respect sau ar putea aduce furie. Ei se simt ca persoana cu mintea dublă descrisă în Iacov 1:6: „ca un val al mării, suflat şi aruncat de vânt". Ei sunt nesiguri cu privire la ceea ce sunt şi pentru ce nu sunt responsabili.

*traume*

Până acum, ne-am ocupat de caracteristicile relaţiilor cu familia . Retragerea, ostilitatea şi stabilirea unor limite nepotrivite sunt modalităţi prin care părinţii acţionează faţă de copiii lor. În timp, acestea devin înrădăcinate în sufletul copilului.

În plus, traumele specifice pot afecta dezvoltarea limitelor . O traumă este o experienţă emoţională intens dureroasă, mai degrabă decât un tipar de caracter. Abuzul emoţional, fizic şi sexual sunt traumatizante. Accidentele şi bolile debilitante sunt traumatizante. Pierderile grave, cum ar fi moartea unui părinte, divorţul sau dificultăţile financiare extreme, sunt, de asemenea, traumatizante.

O modalitate bună de a privi diferenţa dintre modelele legate de caracter, cum ar fi retragerea şi ostilitatea şi trauma, este să te uiţi la modul în care un copac dintr-o pădure poate fi rănit. Poate fi hrănit necorespunzător , prin ingrediente proaste din sol, sau i se poate da prea mult sau prea puţin soare sau apă. Aceasta este o ilustrare a problemelor tiparelor de caractere. Trauma este ca un fulger care loveşte copacul.

O traumă poate afecta dezvoltarea limitelor, deoarece zguduie două baze necesare creşterii copiilor:

1. Lumea este relativ sigură.
2. Ei au control asupra vieţii lor.

Copiii care suferă traume simt aceste fundaţii zdruncinate. Ei devin nesiguri că sunt în siguranţă şi protejaţi în lume şi se sperie că nu au niciun cuvânt de spus în orice pericol care se apropie de ei.

Jerry a fost abuzat fizic de ambii părinţi ani de zile. Plecase devreme de acasă, s-a alăturat puşcăriilor marini şi a avut mai multe căsătorii proaste. În terapie, ca adult, la treizeci de ani, a început să-şi dea seama de ce, sub exteriorul său dur, tânjea mereu să controleze femeile. S-ar îndrăgosti nebuneşte de faptul că s-ar putea „descurca" cu el. Apoi avea să apară un tipar de conformare faţă de femeie, cu Jerry mereu în pierdere.

Într-o zi, în şedinţă, Jerry şi-a amintit că mama lui l-a lovit peste faţă pentru o mică infracţiune. Şi-a amintit în mod viu încercările sale zadarnice de a se proteja, implorând: „Te rog, mamă, îmi pare rău. Voi face orice spui. Te rog, mamă." Când promitea ascultare neîndoielnică, lovirea avea să înceteze. Acea amintire era legată de lipsa de putere şi de autocontrol cu soţiile şi prietenele lui. Furia lor l-a îngrozit întotdeauna şi el s-a conformat instantaneu. Dezvoltarea limitelor lui Jerry a fost grav rănită de abuzul mamei sale.

Inima lui Dumnezeu pare să bată mai ales aproape de victima - traumei: „El m-a trimis să-i leg pe cei cu inima zdrobită" (Isaia 61:1). Dumnezeu doreşte ca rănile celor traumatizaţi să fie legate de oameni iubitori.

Victimele traumei din familie sunt aproape întotdeauna primitoare de modele de caracter sărace sau păcătoase. Retragerea de la graniţele noastre şi ostilitatea faţă de graniţele noastre sunt terenul din care izvorăşte trauma.

*Propriile noastre trăsături de caracter*

Aţi auzit vreodată pe cineva descris ca fiind aşa „din pântece"? Poate că ai fost mereu activ şi confruntat, explorând mereu noi orizonturi. Sau poate ţi-a plăcut să fii tăcut şi reflexiv „din veci".

Contribuim la problemele noastre limită prin propriile noastre stiluri individuale de caracter. De exemplu, unii oameni cu un nivel mai mare de agresiune al constituţiei se confruntă cu problemele de frontieră mai confruntare. Iar unii cu mai puţină agresivitate se feresc mai mult de graniţe.

*Propria noastră păcătoşenie*

De asemenea, contribuim la propriile noastre probleme de dezvoltare a graniţelor prin propria noastră depravare. Depravarea este ceea ce am moştenit de la Adam şi Eva. Este rezistenţa noastră de a fi creaturi sub Dumnezeu, rezistenţa noastră la smerenie. Este un refuz de a ne accepta poziţia şi o dorinţă de a fi omnipotenţi şi „sefători", a nu avea nevoie de nimeni şi a nu fi responsabil faţă de nimeni. Depravarea noastră ne înrobeşte legii păcatului şi a morţii, de care numai Hristos ne poate mântui (Rom. 8:2).

Până acum, ar trebui să obţineţi o imagine mai clară a problemelor şi dezvoltării graniţelor. Acum este timpul să ne uităm la ce spune Biblia despre cum ar trebui să funcţioneze graniţele în vieţile noastre şi cum pot fi ele dezvoltate – pe tot parcursul vieţii noastre.

# ------ 5 ----------
# Zece legi ale limitelor

eu imaginează-ți pentru o clipă că trăiești pe o altă planetă funcționând sub principii diferite. Să presupunem că planeta ta nu are gravitație și nu are nevoie de un mijloc de schimb, cum ar fi banii. Îți obții energia și combustibilul din osmoză, în loc să mănânci și să bei. Deodată, fără avertisment, te trezești transportat pe Pământ.

Când te trezești din călătorie, ieși din nava spațială care plutește și cazi brusc la pământ. „Ai!" spui, neștiind exact de ce ai căzut. După ce ți-ai recăpătat calmul, te hotărăști să călătorești puțin, dar nu poți zbura, din cauza acestui nou fenomen numit gravitație. Așa că începi să mergi.

După un timp, observi că, în mod ciudat, îți este foame și sete. Te întrebi de ce. De unde vii, sistemul galactic îți întinerește automat corpul. Din fericire, dai peste un pământean care îți diagnostichează problema și îți spune că ai nevoie de mâncare. Mai bine, vă recomandă un loc unde puteți mânca, numit Jack's Diner.

Urmezi instrucțiunile lui, intri în restaurant și poți să comanzi o parte din această mâncare pământească care conține toți nutrienții de care ai nevoie. Te simți imediat mai bine. Dar apoi, omul care ți-a dat mâncarea vrea „șapte dolari" pentru ceea ce ți-a dat. Nu ai idee despre ce vorbește. După o ceartă destul de mare, vin niște bărbați în uniforme și te iau și te pun într-o cameră mică cu gratii. *Ce se întâmplă în lume,* te întrebi.

Nu ai vrut să facă rău nimănui, totuși ești în „închisoare", orice ar fi asta. Nu te mai poți mișca așa cum vrei și ești supărat. Ai încercat să te ocupi doar de treaba ta, iar acum te doare un picior, oboseală din cauza mersului tău lung și o durere de stomac pentru că ai mâncat prea mult. Un loc frumos, acest Pământ.

Sună exagerat? Oamenii crescuţi în familii disfuncţionale, sau familii în care căile lui Dumnezeu de graniţe nu sunt practicate, au experienţe similare cu cea a străinului. Ei se trezesc transportaţi în viaţa adultă, unde principiile spirituale care nu le-au fost explicate niciodată le guvernează relaţiile şi bunăstarea. Ei rănesc, le este foame şi pot ajunge la închisoare, dar nu cunosc niciodată principiile care i-ar fi putut ajuta să funcţioneze în concordanţă cu realitatea şi nu împotriva ei. Deci, ei sunt prizonierii propriei ignoranţe.

Lumea lui Dumnezeu este întemeiată cu legi şi principii. Realităţile spirituale sunt la fel de reale ca gravitaţia şi dacă nu le cunoşti, le vei descoperi efectele. Doar pentru că nu am fost învăţaţi aceste principii de viaţă şi relaţii nu înseamnă că nu vor guverna. Trebuie să cunoaştem principiile pe care Dumnezeu le-a ţesut în viaţă şi să funcţionăm în conformitate cu acestea. Mai jos sunt zece legi ale graniţelor pe care le poţi învăţa să începi să experimentezi viaţa diferit.

***Legea #1: Legea semănării şi a seceririi***

Legea cauzei şi efectului este o lege de bază a vieţii. Biblia o numeşte Legea semănării şi a seceririi. „Culegi orice ai semănat. Dacă semănaţi pentru trupul vostru, veţi culege stricăciune din trup; dar dacă veţi semăna pentru Duhul, veţi secera viaţă veşnică din Duhul" (Gal. 6:7-8 NRSV ).

*Când Dumnezeu ne spune că vom culege ceea ce semănăm, El nu ne pedepseşte; ne spune cum stau lucrurile cu adevărat.* Dacă fumezi ţigări, cel mai probabil vei dezvolta un hack de fumător şi poţi chiar să faci cancer pulmonar. Dacă cheltuiţi în exces, cel mai probabil veţi primi apeluri de la creditori şi s-ar putea chiar să vă simţiţi foame pentru că nu aveţi bani pentru mâncare. Pe de altă parte, dacă mănânci corect şi faci sport în mod regulat, s-ar putea să suferi de mai puţine răceli şi crize de gripă. Dacă bugetaţi cu înţelepciune, veţi avea bani pentru colectorii de bancnote şi pentru magazinul alimentar.

Uneori, însă, oamenii nu culeg ceea ce seamănă, pentru că altcineva intervine şi culege consecinţele pentru ei. Dacă de fiecare dată când ai cheltuit în exces, mama ta ţi-ar trimite bani pentru a acoperi descoperirile de cont sau soldurile mari ale cardurilor de credit, nu ai culege consecinţele modurilor tale cheltuitoare. Mama ta te-ar proteja de

consecinţele naturale: urmărirea creditorilor sau înfometarea.

După cum demonstrează mama din exemplul de mai sus, Legea semănării şi a seceririi poate fi întreruptă. Şi adesea oamenii care nu au limite sunt cei care întrerup. Aşa cum putem interfera cu legea gravitaţiei prind un pahar care se prăbuşeşte de pe masă, oamenii pot interfera cu Legea Cauzei şi Efectului intervin şi salvând oameni iresponsabili. Salvarea unei persoane de consecinţele naturale ale comportamentului său îi permite să continue să aibă un comportament iresponsabil. Legea semănării şi seceririi nu a fost abrogată. Încă funcţionează . Dar cel care face nu suferă consecinţele; altcineva este.

Astăzi numim codependent o persoană care salvează continuu o altă persoană. De fapt, oamenii codedependenţi, fără limite „co-semnează nota" vieţii pentru persoana iresponsabilă. Apoi ajung să plătească facturile – din punct de vedere fizic, emoţional şi spiritual – iar cheltuitorii continuă să scape de sub control, fără consecinţe. El continuă să fie iubit, răsfăţat şi tratat frumos.

Stabilirea graniţelor îi ajută pe oamenii codedependenţi să nu mai întrerupă Legea Semănării şi Seceririi în viaţa persoanei iubite. Limitele îl obligă pe cel care face semănatul să facă şi secerişul.

Nu ajută doar să te confrunţi cu persoana iresponsabilă. Un client îmi va spune adesea: „Dar mă confrunt cu Jack. Am încercat de multe ori să-i spun ce cred despre comportamentul lui şi că trebuie să se schimbe." În realitate, clientul meu îl sâcâie doar pe Jack. Jack nu va simţi nevoia să se schimbe pentru că comportamentul lui nu îi provoacă nicio durere. *Confruntarea cu o persoană iresponsabilă nu este dureros pentru el; numai consecintele sunt.*

Dacă Jack este înţelept, confruntarea i-ar putea schimba comportamentul. Dar oamenii prinşi în tipare distructive nu sunt de obicei înţelepţi. Ei trebuie să sufere consecinţe înainte de a-şi schimba comportamentul. Biblia ne spune că este inutil să-i confrunţi pe oameni proşti: „Nu mustra pe batjocoritor, altfel te va urî; mustrează pe înţelept şi te va iubi" (Prov. 9:8).

Oamenii codependenţi îşi aduc insulte şi durere atunci când se confruntă cu oameni iresponsabili. În realitate, trebuie doar să înceteze să întrerupă legea semănării şi a seceririi în viaţa cuiva.

***Legea #2: Legea responsabilităţii***

De multe ori, când oamenii aud o discuţie despre graniţe şi îşi asumă responsabilitatea pentru propria lor viaţă, ei spun: „Este atât de centrat pe sine. Ar trebui să ne iubim unii pe alţii şi să ne lepădăm de noi înşine." Sau, ei devin efectiv egoişti şi egocenţi. Sau, se simt „vinovaţi" atunci când fac cuiva o favoare. Acestea sunt opinii nebiblice despre responsabilitate.

Legea responsabilităţii include iubirea de alţii. Porunca iubirii este întreaga lege pentru creştini (Gal. 5:13-14). Isus o numeşte „porunca mea": „Iubiţi-vă unii pe alţii precum v-am iubit Eu" (Ioan 15:12). Oricând *nu-* i iubeşti pe alţii, nu îţi asumi întreaga responsabilitate pentru tine; ţi-ai lepădat inima.

Problemele apar atunci când graniţele responsabilităţii sunt confuze . Trebuie să *ne iubim* unii pe alţii, nu *să fim* unul pe altul. Nu pot să simt sentimentele tale pentru tine. Nu pot să gândesc pentru tine. Nu pot să mă comport pentru tine. Nu pot trece peste dezamăgirea pe care o aduc limitele pentru tine. Pe scurt, nu pot creşte pentru tine; numai tu poţi. La fel, nu poţi creşte pentru mine. Mandatul biblic pentru propria noastră creştere personală este „Continuaţi să lucraţi mântuirea voastră cu frică şi cutremur, căci Dumnezeu este Cel ce lucrează în voi să voiţi şi să faceţi după bunul său plan" (Filipeni 2:12-13). Eşti responsabil - pentru *tine însuţi.* Sunt responsabil pentru *mine.*

O temă suplimentară din Biblie spune că trebuie să-i tratăm pe alţii aşa cum am dori să fim trataţi. Dacă am fi în jos, neputincioşi şi fără speranţă, cu siguranţă ne-am dori ajutor şi provizii. Aceasta este o parte foarte importantă a a fi responsabil „faţă de".

Un alt aspect al faptului de a fi responsabil „pentru" nu este doar în a da, ci şi în stabilirea limitelor comportamentului distructiv şi iresponsabil al altuia. Nu este bine să salvezi pe cineva de consecinţele păcatului său, căci nu va trebui decât să o faci din nou. Ai întărit modelul (Prov. 19:19). Este acelaşi principiu despre care se vorbeşte în creşterea copiilor; este dureros sa nu ai limite cu ceilalti. Îi conduce la distrugere (Prov. 23:13).

O componentă puternică din Biblie subliniază faptul că trebuie să *dai* nevoilor şi să pui *limite* păcatului. Limitele te ajută să faci exact asta.

***Legea #3: Legea puterii***

Pe măsură ce mişcarea celor Doisprezece Paşi creşte în cadrul bisericii, creştinii în terapie şi recuperare exprimă o confuzie comună. Sunt neputincios asupra comportamentului meu? Dacă sunt, cum pot deveni responsabil? Ce *am* puterea să fac?

Cei Doisprezece Paşi şi Biblia învaţă că oamenii trebuie să recunoască că sunt eşecuri morale. Alcoolicii recunosc că sunt neputincioşi faţă de alcool; nu au rodul stăpânirii de sine. Sunt neputincioşi faţă de dependenţa lor, la fel ca şi Paul: „Nu înţeleg ce fac. Căci ceea ce vreau să fac nu fac, dar ceea ce urăsc fac.... Căci ceea ce fac nu este binele pe care vreau să-l fac; nu, răul pe care nu vreau să-l fac — acesta îl fac în continuare... .război împotriva legii minţii mele şi făcându-mă prizonierul legii păcatului care lucrează în mădularele mele" (Rom. 7:15, 19, 23). Aceasta este neputinţa. Ioan spune că toţi suntem în această stare şi că oricine neagă aceasta minte (1 Ioan 1:8).

Deşi nu aveţi puterea în şi din voi înşivă de a depăşi aceste tipare, aveţi puterea de a face unele lucruri care vor aduce roadele victoriei mai târziu:

1. *Ai puterea de a fi de acord cu adevărul despre problemele tale.* În Biblie aceasta se numeşte „mărturisire". A mărturisi înseamnă „a fi de acord cu". Ai capacitatea de a spune cel puţin „acesta sunt eu". S-ar putea să nu-l poţi schimba încă, dar poţi să mărturiseşti.

2. *Ai puterea de a-ţi supune neputinţa lui Dumnezeu.* Ai întotdeauna puterea de a cere ajutor şi de a ceda. Ai puterea de a te smeri şi de a-ţi preda viaţa lui. S-ar putea să nu te poţi face bine, dar poţi chema doctorul! Umilirea de tine însuţi comandată în Biblie este întotdeauna cuplată cu mari promisiuni. Dacă faci ceea ce poţi – mărturiseşte, crede şi cere ajutor – Dumnezeu va face ceea ce nu poţi să faci – aduce la schimbare (1 Ioan 1:9; Iacov 4:7-10; Mat. 5:3, 6).

3. *Aveţi puterea de a căuta şi de a cere lui Dumnezeu şi altora să dezvăluie din ce în ce mai multe despre ceea ce este în limitele voastre.*

4. *Ai puterea de a te întoarce de la răul pe care îl găseşti în tine.* Aceasta se numeşte *pocăinţă.* Asta nu înseamnă că vei fi perfect; înseamnă că îţi poţi vedea părţile păcătoase ca aspecte pe care vrei să le schimbi.

5. *Ai puterea de a te smeri şi de a-i cere lui Dumnezeu şi altora să te ajute cu leziunile tale de dezvoltare şi cu nevoile rămase din copilărie.* Multe dintre

părţile tale problematice provin din faptul că eşti goală în interior şi trebuie să-L cauţi pe Dumnezeu şi pe alţii pentru a-ţi îndeplini acele nevoi.

6. *Ai puterea de a-i căuta pe cei pe care i-ai rănit şi de a remedia.* Trebuie să faci asta pentru a fi responsabil pentru tine şi pentru păcatul tău şi pentru a fi responsabil faţă de cei pe care i-ai rănit. Matei 5:23-24 spune: „De aceea, dacă aduci darul tău la altar şi acolo îţi aminteşti că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă darul tău acolo, în faţa altarului. Mai întâi du-te şi împacă-te cu fratele tău; apoi vino şi oferă darul tău."

Pe cealaltă parte a monedei, graniţele voastre vă ajută să definiţi ceea ce nu aveţi putere: *totul în afara lor!* Ascultă cum spune rugăciunea de seninătate (probabil cea mai bună rugăciune limitată scrisă vreodată):

> Dumnezeu să-mi dea seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot şi înţelepciunea de a face diferenţa.

Cu alte cuvinte, Doamne, clarifică-mi graniţele! Puteţi lucra pentru a vă supune procesului şi a lucra cu Dumnezeu pentru a vă schimba. Nu poţi schimba nimic altceva: nu vremea, trecutul, economia – şi mai ales nu alţi oameni. *Nu îi poţi schimba pe alţii.* Mai mulţi oameni suferă din cauza încercării de a-i schimba pe alţii decât din cauza oricărei alte boli. Şi este imposibil.

Ceea ce *poţi* face este *să-i influenţezi* pe alţii. Dar există un truc. Din moment ce nu *le* puteţi face să se schimbe, trebuie să vă schimbaţi *pe voi înşivă* , astfel încât tiparele lor distructive să nu mai funcţioneze asupra dvs. Schimbaţi-vă modul de a trata cu ei; pot fi motivaţi să se schimbe dacă vechile lor moduri nu mai funcţionează.

O altă dinamică care se întâmplă atunci când îi renunţi la alţii este aceea că începi să devii sănătos, iar aceştia pot observa şi invidiază sănătatea ta. S-ar putea să-şi dorească ceva din ceea ce aveţi.

Încă un lucru. Ai nevoie de înţelepciune pentru a şti ce eşti şi ce nu eşti. Rugaţi-vă pentru înţelepciunea de a cunoaşte diferenţa dintre ceea ce aveţi puterea de a schimba şi ceea ce nu aveţi.

### *Legea #4: Legea respectului*

Un cuvânt apare din nou şi din nou când oamenii îşi descriu problemele cu limite: *ei.* „Dar *nu* mă vor accepta dacă spun nu." „Dar *se* vor enerva dacă le pun limite." „Dar nu *vor* vorbi cu mine timp de o

săptămână dacă le spun ce simt cu adevărat."

Ne temem că alţii nu ne vor respecta graniţele. Ne concentrăm asupra celorlalţi şi pierdem claritatea despre noi înşine. Uneori problema este că judecăm limitele altora. Spunem sau gândim lucruri ca acestea:

> „Cum a putut să refuze să vină să mă ia? Este chiar pe drumul lui! Ar putea să-şi găsească un „timp singur" altădată."
>
> „Este atât de egoist din partea ei să nu vină la prânz. După toţi, ceilalţi dintre noi ne sacrificăm."
>
> „Ce vrei să spui cu „nu"? Am nevoie doar de bani pentru puţin timp."
>
> „Se pare că, după tot ce fac pentru tine, măcar ai putea să-mi faci această mică favoare."

Judecăm deciziile de limită ale altora, crezând că ştim cel mai bine cum „ar trebui" să dea şi, de obicei, asta înseamnă „ar trebui să-mi dea aşa cum vreau eu!"

Dar Biblia spune că ori de câte ori judecăm, vom fi judecaţi (Matei 7:1-2). Când judecăm graniţele altora, ale noastre vor cădea sub aceeaşi judecată. Dacă condamnăm graniţele altora, ne aşteptăm să le condamne pe ale noastre. Acest lucru stabileşte un ciclu al fricii în interior care ne face să ne fie frică să stabilim limitele pe care trebuie să le stabilim. Drept urmare, ne conformăm, apoi ne supărăm, iar „dragostea" pe care am „d-o" devine acru.

Aici intervine Legea Respectului. Aşa cum a spus Isus: „Deci, în orice, fă altora ceea ce vrei să-ţi facă vouă" (Matei 7:12). Trebuie să respectăm graniţele celorlalţi. Trebuie să iubim graniţele altora pentru a impune respect pentru ale noastre. Trebuie să le tratăm graniţele aşa cum vrem să le tratăm pe ale noastre.

Dacă iubim şi respectăm oamenii care ne spun nu, ei ne vor iubi şi respecta nu. Libertatea naşte libertatea. Dacă umblăm în Duhul, le oferim oamenilor libertatea de a face propriile alegeri. „Unde este Duhul Domnului, acolo este libertate" (2 Cor. 3:17). Dacă vrem să judecăm,

trebuie să fie după „legea perfectă care dă libertate" (Iacov 1:25).

Adevărata noastră preocupare faţă de ceilalţi nu ar trebui să fie „Fac ei ceea ce aş face eu sau ceea ce vreau eu să facă?" dar „Ei chiar fac o alegere liberă?" Când acceptăm libertatea celorlalţi, nu ne enervăm, nu ne simţim vinovaţi şi nu ne retragem dragostea atunci când ei stabilesc limite cu noi. Când acceptăm libertatea celorlalţi, ne simţim mai bine faţă de a noastră.

***Legea #5: Legea motivaţiei***

Stan era confuz. El a citit în Biblie şi a fost învăţat în biserică că este mai binecuvântat să dăruieşti decât să primeşti, dar a constatat că adesea acest lucru nu era adevărat. Se simţea adesea neapreciat pentru „tot ce făcea". Şi-a dorit ca oamenii să aibă mai multă consideraţie pentru timpul şi energia lui. Totuşi, ori de câte ori cineva dorea ceva de la el, o făcea. El a crezut că este iubitor şi a vrut să fie o persoană iubitoare.

În cele din urmă, când oboseala a devenit depresie, a venit să mă vadă.

Când am întrebat ce este în neregulă, Stan a răspuns că „iubeşte - prea mult".

„Cum poţi să iubeşti prea mult?" am întrebat. „Nu am auzit niciodată de aşa ceva."

„Oh, este foarte simplu", a răspuns Stan. „Fac mult mai mult pentru oameni decât ar trebui. Şi asta mă face foarte deprimat."

„Nu sunt foarte sigur ce faci", am spus, „dar cu siguranţă nu este dragoste. Biblia spune că dragostea adevărată duce la o stare binecuvântată şi o stare de bucurie. Dragostea aduce fericire, nu depresie . Dacă iubirea ta te deprimă, probabil că nu este iubire."

„Nu văd cum poţi spune asta. Fac atât de multe pentru toată lumea. dau şi dau şi dau. Cum poţi spune că nu iubesc?"

„Pot spune asta datorită roadelor acţiunilor tale. Ar trebui să te simţi fericit, nu deprimat. De ce nu-mi spui câteva dintre lucrurile pe care le faci pentru oameni?"

Pe măsură ce petreceam mai mult timp împreună, Stan a învăţat că o mare parte din „facerea" şi sacrificiul lui nu era motivată de dragoste, ci de frică. Stan învăţase devreme în viaţă că, dacă nu făcea ceea ce dorea mama lui, îi va retrage dragostea. Drept urmare, Stan a învăţat să dea fără tragere de inimă. Motivul lui de a dărui nu a fost dragostea, ci teama

de a pierde dragostea.

Lui Stan îi era şi frică de mânia altora. Deoarece tatăl său ţipa frecvent la el când era băiat, a învăţat să se teamă de confruntările furioase. Această teamă l-a împiedicat să spună nu altora. Oamenii egocenţi se enervează adesea când cineva le spune că nu.

Stan a spus da de teamă că îşi va pierde dragostea şi că alţi oameni se vor enerva pe el. Aceste motive false şi altele ne împiedică să stabilim limite:

1. *Frica de pierdere a iubirii sau de abandon.* Oamenii care spun da şi apoi sunt supăraţi spunând da se tem de a pierde dragostea cuiva. Acesta este motivul dominant al martirilor. Ei dăruiesc pentru a obţine dragoste, iar când nu o primesc, se simt abandonaţi.

2. *Frica de mânia altora.* Din cauza rănilor vechi şi a bietului berbec legaţi, unii oameni nu suportă ca cineva să fie supărat pe ei.

3. *Frica de singurătate.* Unii oameni cedează altora pentru că simt că asta le va „câştiga" dragostea şi le va pune capăt singurătăţii.

4. *Frica de a pierde „bunul eu" din interior.* Suntem făcuţi să iubim. Drept urmare, atunci când nu iubim, ne doare. Mulţi oameni nu pot spune: „Te iubesc *şi* nu vreau să fac asta". O astfel de afirmaţie nu are sens pentru ei. Ei cred că a iubi înseamnă a spune mereu da.

5. *Vinovăţie.* Dăruirea multor oameni este motivată de vinovăţie. Ei încearcă să facă destule lucruri bune pentru a depăşi vinovăţia din interior şi a se simţi bine cu ei înşişi. Când spun nu, se simt rău. Aşa că ei continuă să încerce să câştige un sentiment de bunătate.

6. *Rambursare.* Mulţi oameni au primit lucruri cu mesaje de vinovăţie ataşate. De exemplu, părinţii lor spun lucruri precum: „Nu am avut niciodată la fel de bine ca tine". „Ar trebui să-ţi fie ruşine cu tot ce primeşti." Ei simt o povară de a plăti pentru tot ce li s-a dat.

7. *Aprobare.* Mulţi simt că sunt încă copii care caută aprobarea părintească. Prin urmare, atunci când cineva doreşte ceva de la ei, trebuie să dea pentru ca acest părinte simbolic să fie „mulţumit".

8. *Supraidentificare cu pierderea celuilalt.* De multe ori oamenii nu s-au confruntat cu toate propriile dezamăgiri şi pierderi, aşa că ori de câte ori îl privează pe altcineva cu un nu, ei „simt" tristeţea celeilalte persoane la gradul *al n* -lea. Nu suportă să rănească pe cineva atât de rău, aşa că se conformează.

Ideea este aceasta: am fost chemaţi la libertate, iar această libertate are ca rezultat recunoştinţă, o inimă debordantă şi iubire pentru alţii . A dărui din belşug are o mare recompensă. Este cu adevărat mai binecuvântat să dai decât să primeşti. Dacă dăruirea dvs. nu duce la ovaţie, atunci trebuie să examinaţi Legea motivaţiei.

Legea motivaţiei spune aşa: Libertatea în primul rând, serviciul în al doilea rând. Dacă slujeşti pentru a te elibera de frica ta, eşti condamnat să eşuezi. Lăsaţi-L pe Dumnezeu să lucreze asupra fricilor, să le rezolve şi să creeze nişte limite sănătoase pentru a păzi libertatea la care aţi fost chemat.

***Legea #6: Legea evaluării***

„Dar dacă i-aş spune că vreau să fac asta, nu ar fi rănit?" a întrebat Jason. Când Jason mi-a spus că doreşte să-şi asume responsabilitatea - pentru sarcinile pe care partenerul său de afaceri le făcea slab, l-am încurajat să vorbească cu partenerul său.

„Sigur că ar putea fi rănit", am spus, ca răspuns la întrebarea lui. „Deci, care este problema ta?"

— Ei bine, n-aş vrea să-l rănesc, spuse Jason, privindu-mă de parcă ar fi trebuit să ştiu asta.

„Sunt sigur că nu ai vrea să-l răneşti", am spus. „Dar ce legătură are asta cu decizia pe care trebuie să o iei?"

„Ei bine, nu aş putea să iau o decizie fără să ţin cont de sentimentele lui. Asta e crud."

„Sunt de acord cu tine. Ar fi crud. Dar, când ai de gând să-i spui?"

— Tocmai ai spus că să-i spui că l-ar răni şi asta ar fi crud, spuse Jason, perplex.

„Nu, nu am făcut", am răspuns. „Am spus să-i spun *fără să ţin cont că sentimentele lui* ar fi crude. Este foarte diferit de a nu face ceea ce trebuie să faci."

„Nu văd nicio diferenţă. L-ar răni în continuare."

„Dar nu i-ar *face rău* şi asta este marea diferenţă. Dacă ar fi ceva, durerea l-ar ajuta."

„Acum sunt foarte confuz. Cum poate ajuta să-l răneşti?"

„Ei bine, ai fost vreodată la dentist?" Am întrebat.

"Sigur."

„Te-a rănit stomatologul când ţi-a găurit dintele pentru a îndepărta cavitatea?"

"Da."

„Ți-a făcut rău?"

„Nu, m-a făcut să mă simt mai bine."

„ *Rănirea* și *răul* sunt diferite", am subliniat. „Când ai mâncat zahărul care ți-a dat cavitatea, te-a durut?"

„Nu, a avut gust bun", a spus el, cu un zâmbet care mi-a spus că se pricepe.

„Ți-a făcut rău?"

"Da."

„Acesta este punctul meu de vedere. Lucrurile ne pot răni și nu ne pot face rău. De fapt, ele pot fi chiar bune pentru noi. Iar lucrurile care se simt bine ne pot fi foarte dăunătoare."

*Trebuie să evaluați efectele stabilirii limitelor și să fiți responsabil față de cealaltă persoană,* dar asta nu înseamnă că ar trebui să evitați să stabiliți limite pentru că cineva răspunde cu rănire sau furie. A avea limite – în acest caz, Jason îi spune nu partenerului său – înseamnă să trăiești o viață cu un scop.

Isus se referă la ea drept „poarta îngustă". Este întotdeauna mai ușor să trecem prin „poarta largă a distrugerii" și să continuăm să nu stabilim granițe acolo unde trebuie. Dar, rezultatul este întotdeauna același: distrugerea. Doar viața cinstită și cu un scop duce la roade bune. Decizia de a stabili limite este dificilă, deoarece necesită luare de decizii și confruntare, care, la rândul lor, pot provoca durere cuiva pe care-l iubești.

Trebuie să evaluăm durerea cauzată de alegerile noastre și să empatizăm cu ea. Luați-o pe Sandy, de exemplu. Sandy a ales să meargă la schi cu prietenii în loc să meargă acasă pentru vacanța de Crăciun. Mama ei era tristă și dezamăgită, dar nu a fost rănită. Decizia lui Sandy a provocat tristețe, dar tristețea mamei ei nu ar trebui să o facă pe Sandy să se răzgândească. Un răspuns iubitor la rănirea mamei ei ar fi: „O, mamă, sunt trist că nu vom fi și noi împreună. Aștept cu nerăbdare vizita din vara viitoare."

Dacă mama lui Sandy și-ar respecta libertatea de a face alegeri, ar spune ceva de genul: „Sunt atât de dezamăgită că nu vii acasă de Crăciun, dar sper să vă distrați cu toții de minune". Și-ar fi recunoscut dezamăgirea și ar respecta alegerea lui Sandy de a-și petrece timpul cu prietenii.

Caută̆m durere fă̆când alegeri pe care altora nu le plac, dar provocă̆m durere şi confruntându-ne cu oamenii atunci când greşesc. Dar dacă̆ nu ne împă̆rtă̆şim furia cu altcineva, se pot instala amă̆ră̆ciunea şi ura. Trebuie să̆ fim sinceri unii cu alţii despre felul în care suntem ră̆niţi. „Vorbeşte adevă̆rul aproapelui [tă̆u], că̆ci [voi] sunteţi toţi mă̆dularele unui trup" (Efeseni 4.25).

Pe mă̆sură̆ ce fierul ascuţi fierul, avem nevoie de confruntare şi adevă̆r de la alţii pentru a creşte. Nimă̆nui nu-i place să̆ audă̆ lucruri negative despre el sau ea. Dar pe termen lung poate fi bine pentru noi. Biblia spune că̆ dacă̆ suntem înţelepţi, vom învă̆ţa din ea. Îndemnul unui prieten, deşi poate ră̆ni, poate ajuta şi el.

Trebuie să̆ evaluă̆m durerea pe care confruntarea noastră̆ o provoacă̆ altor oameni. Trebuie să̆ vedem cum această̆ durere este de ajutor altora şi, uneori, cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru ei şi pentru relaţie . Trebuie să̆ evaluă̆m durerea într-o lumină pozitivă̆.

***Legea #7: Legea proactivităţii***

Pentru fiecare acţiune, există̆ o reacţie egală şi opusă̆. Pavel spune că̆ mânia şi patimile pă̆că̆toase sunt o reacţie directă̆ la severitatea legii (Romani 4:15; 5:20; 7:5). În Efeseni şi Coloseni el spune că̆ mânia şi deziluzia pot fi reacţii la nedreptatea pă̆rintească̆ (Efeseni 6:4; Col. 3:21).

Mulţi dintre noi cunosc oameni care, după̆ ani de zile în care au fost pasivi şi conformanţi, devin brusc balistici şi ne întrebă̆m ce s-a întâmplat. Dă̆m vina pe consilierul pe care îl vă̆d sau pe compania pe care o pă̆strează̆.

În realitate, se conformau de ani de zile, iar furia lor reţinută̆ explodează̆. Această̆ fază̆ reactivă̆ a creă̆rii graniţelor este utilă̆, în special pentru victime. Ei trebuie să̆ iasă̆ din locul victimizat, fă̆ră̆ putere, în care ar fi fost forţaţi de abuz fizic şi sexual, sau de şantaj şi manipulare emoţională̆. Ar trebui să̆ anunţă̆m emanciparea lor.

Dar când este suficient? Fazele de reacţie sunt *necesare dar nu suficiente* pentru stabilirea limitelor. Este esenţial ca copilul de doi ani să̆ arunce mazărea în mamă̆, dar să̆ continue asta până̆ la patruzeci şi trei este prea mult. Este esenţial pentru victimele abuzului să̆ simtă̆ furia şi ura de a fi neputincioşi, dar a ţipa „drepturile victimei" pentru tot restul vieţii înseamnă̆ a fi blocat într-o „mentalitate de victimă̆".

Din punct de vedere emoţional, atitudinea reactivă̆ aduce profituri

descrescătoare. Trebuie să reacţionaţi pentru a vă găsi propriile limite, dar, după ce le-aţi găsit, trebuie să „nu vă folosiţi libertatea pentru a vă răsfăţa natura păcătoasă... Dacă continuaţi să vă muşcaţi şi să vă devoraţi unii pe alţii, aveţi grijă, altfel veţi fi distruşi unii de alţii" (Gal. 5:13, 15). În cele din urmă, trebuie să vă alăturaţi rasei umane la care aţi reacţionat şi să stabiliţi conexiuni ca egali, iubindu-vă aproapele ca pe tine însuţi.

Acesta este începutul stabilirii graniţelor *proactive,* în loc de reactive. Aici puteţi folosi libertatea pe care aţi câştigat-o reacţionând la iubirea, bucuria şi slujirea reciprocă. Oamenii proactivi vă arată ce iubesc, ce vor, ce scop şi ce reprezintă. Aceşti oameni sunt foarte diferiţi de cei care sunt cunoscuţi prin ceea ce urăsc, ceea ce nu le place, la ce se opun şi ceea ce nu vor face.

În timp ce victimele reactive sunt cunoscute în primul rând prin poziţiile lor „împotrivă", oamenii proactivi nu cer drepturi, ci *le trăiesc.* Puterea nu este ceva ce ceri sau meriti, este ceva ce exprimi. Expresia supremă a puterii este iubirea; este abilitatea de a nu exprima puterea, ci de a o restrânge. Oamenii proactivi sunt capabili să „iubească pe alţii ca pe ei înşişi". Au respect reciproc. Ei sunt capabili să „moară pentru sine" şi să nu „întoarcă rău pentru rău". Ei au depăşit poziţia reactivă a legii şi sunt capabili să iubească şi să nu reacţioneze.

Ascultă-l pe Isus comparând persoana reactivă care este încă stăpânită de lege şi pe alţii cu persoana liberă: „Aţi auzit că s-a spus: „Ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte". Dar eu vă spun: Nu vă împotrivi unui om rău. Dacă cineva te loveşte pe obrazul tău drept, întoarce-i şi pe celălalt" (Matei 5:38-39).

Nu încercaţi să ajungeţi la libertate fără să vă deţineţi perioada reactivă şi sentimentele. Nu trebuie să acţionezi, dar trebuie să exprimi sentimentele. Trebuie să exersezi şi să câştigi asertivitate. Trebuie să vă îndepărtaţi suficient de oameni abuzivi pentru a vă putea îngrădi proprietatea împotriva invaziei ulterioare. Şi atunci trebuie să deţii comorile pe care le găseşti în sufletul tău.

Dar, nu sta acolo. Vârsta spirituală adultă are obiective mai înalte decât „găsirea pe tine însuţi". O etapă reactivă este o etapă, nu o identitate . Este necesar, dar nu suficient.

***Legea #8: Legea invidiei***

Noul Testament vorbeşte cu tărie împotriva inimii invidioase. Luaţi în considerare James: „Vrei ceva, dar nu-l primeşti. Ucizi şi pofteşti, dar nu poţi avea ceea ce îţi doreşti. Vă certaţi şi vă certaţi" (Iacov 4:2).

Ce legătură are invidia cu graniţele? Invidia este probabil cea mai josnică emoţie pe care o avem. Un rezultat direct al Căderii, a fost păcatul lui Satana. Biblia spune că el îşi dorise „să fie ca Cel Prea Înalt". L-a invidiat pe Dumnezeu. La rândul său, el i-a ispitit pe Adam şi Eva cu aceeaşi idee, spunându-le că şi ei pot fi asemenea lui Dumnezeu. Satana şi părinţii noştri, Adam şi Eva, nu erau mulţumiţi de cine erau şi puteau deveni pe drept. Ei au vrut ceea ce nu au avut şi i-a distrus.

Invidia defineşte „binele" ca „ceea ce nu am" şi urăşte binele pe care îl are. De câte ori ai auzit pe cineva care a lăsat subtil în jos realizările altora, răpând cumva bunătatea pe care o atinsese? Cu toţii avem părţi invidioase ale personalităţii noastre. Dar ceea ce este atât de distructiv la acest păcat anume este că ne garantează că nu vom obţine ceea ce ne dorim şi ne menţine perpetuu nesăţioşi şi nemulţumiţi.

Asta nu înseamnă că este greşit să ne dorim lucruri pe care nu le avem. Dumnezeu a spus că ne va da dorinţele inimii noastre. Problema invidiei este că se concentrează în afara graniţelor noastre, asupra celorlalţi. Dacă ne concentrăm pe ceea ce alţii au sau au realizat, ne neglijăm responsabilităţile şi, în cele din urmă, vom avea inima goală. Priviţi diferenţa din Galateni 6:4: „Fiecare ar trebui să-şi testeze propriile fapte. Atunci se poate mândri de el însuşi, fără a se compara cu altcineva."

Invidia este un ciclu care se autoperpetuează. Oamenii fără limite se simt goali şi neîmpliniţi. Se uită la sentimentul de plinătate al celuilalt şi se simt invidioşi. Acest timp şi energie trebuie cheltuite pentru a-şi asuma responsabilitatea pentru lipsa lor şi pentru a face ceva în acest sens. Acţiunea este singura cale de ieşire. „Nu ai pentru că nu ceri." Şi Biblia adaugă „pentru că nu munceşti". Posesiunile şi realizările nu sunt singurele lucruri pe care le invidiăm. Putem invidia caracterul şi personalitatea unei persoane, în loc să dezvoltăm darurile pe care ni le-a dat Dumnezeu (Romani 12:6).

Gândiţi-vă la aceste situaţii:

O persoană singură rămâne izolată şi invidioasă pe relaţiile strânse

pe care le au ceilalţi.

O femeie singură se retrage din viaţa socială, invidiind căsătoriile şi familiile prietenilor ei.

O femeie de vârstă mijlocie se simte blocată în cariera ei şi vrea să urmeze ceva ce i-ar plăcea, totuşi are întotdeauna un motiv „da, dar..." pentru care nu poate, supărându-i şi invidiându-i pe cei care au „lucat pentru asta".

O persoană alege viaţa dreaptă, dar îi invidiază şi îi supără pe cei care par să „se distreze toată".

Aceşti oameni îşi nega cu toţii propriile acţiuni (Gal. 6:4) şi se compară cu alţii, rămânând blocaţi şi plini de resentimente. Observaţi diferenţa dintre aceste afirmaţii şi acestea:

O persoană singură îşi deţine lipsa de relaţii şi se întreabă pe sine şi pe Dumnezeu: „Mă întreb de ce mă retrag mereu de oameni. Pot măcar să mă duc să vorbesc cu un consilier despre asta. Chiar dacă mi-e frică de situaţii sociale, aş putea căuta ajutor. Nimeni nu ar trebui să trăiască aşa. Voi da apelul."

Femeia singură întreabă: „Mă întreb de ce nu sunt niciodată invitată să ies sau de ce sunt refuzată în continuare pentru întâlniri? Ce este în neregulă cu ceea ce fac sau cum comunic sau unde voi întâlni oameni? Cum aş putea deveni o persoană mai interesantă? Poate aş putea să mă alătur unui grup de terapie pentru a afla de ce sau m-aş putea abona la un serviciu de întâlniri pentru a găsi persoane cu interese similare cu ale mele."

Femeia de vârstă mijlocie se întreabă: „De ce sunt reticent să-mi urmăresc interesele? De ce mă simt egoist când vreau să renunţ la slujbă pentru a face ceva ce îmi place? De ce mi-e frica? Dacă aş fi cu adevărat sincer, aş observa că cei care fac ceea ce le place au fost nevoiţi să-şi asume nişte riscuri şi uneori să lucreze şi să meargă la şcoală pentru a-şi schimba locul de muncă. Asta poate fi mai mult decât sunt dispus să fac."

Persoana dreaptă se întreabă: „Dacă într-adevăr „aleg " să-L iubesc şi să-L slujesc pe Dumnezeu, de ce mă simt ca un sclav? Ce este în neregulă cu viaţa mea spirituală? Ce este la mine care invidiază pe cineva care trăieşte în jgheab?"

Aceşti oameni se pun la întrebări în loc să-i invidieze pe alţii. Invidia ta ar trebui să fie întotdeauna un semn pentru tine că îţi lipseşte ceva. În

acel moment, ar trebui să-i ceri lui Dumnezeu să te ajute să înţelegi ce te supără, de ce nu ai ceea ce invidiezi şi dacă îţi doreşti cu adevărat. Roagă-l să-ţi arate ce trebuie să faci pentru a ajunge acolo sau să renunţe la dorinţă.

***Legea #9: Legea activităţii***

Fiinţele umane sunt răspunsuri şi iniţiatoare. De multe ori avem probleme de limită pentru că ne lipseşte iniţiativa – capacitatea dată de Dumnezeu de a ne propulsa în viaţă. Răspundem invitaţiilor şi *ne* împingem în viaţă.

Cele mai bune graniţe se formează atunci când un copil se împinge împotriva lumii în mod natural, iar lumea exterioară îşi stabileşte limitele copilului. În acest fel, copilul agresiv a învăţat limitele fără a-şi pierde spiritul. Bunăstarea noastră spirituală şi emoţională depinde de faptul că avem acest spirit.

Luaţi în considerare contrastul din pilda talanţilor. Cei care au reuşit au fost activi şi asertivi. *Au iniţiat şi au împins.* Cel care a pierdut era pasiv şi inactiv.

Lucrul trist este că mulţi oameni care sunt pasivi nu sunt în mod inerent oameni răi sau răi. Dar răul este o forţă activă, iar pasivitatea poate deveni un aliat al răului dacă nu se împinge împotriva lui. Pasivitatea nu dă roade niciodată. Dumnezeu va egala efortul nostru, dar nu va face niciodată lucrarea noastră pentru noi. Asta ar fi o invazie a graniţelor noastre. El vrea să fim asertivi şi activi, căutând şi bătând la uşa vieţii.

Ştim că Dumnezeu nu este rău cu oamenii cărora le este frică; Scriptura este plină de exemple ale compasiunii lui. Dar el nu va permite pasivitatea. Slujitorul „rău şi leneş" era pasiv. Nu a încercat. Harul lui Dumnezeu acoperă eşecul, dar nu poate compensa pasivitatea. Trebuie să facem partea noastră.

Păcatul pe care Dumnezeu îl mustră nu este să încerci şi să eşuezi, ci să nu încerci. A încerca, a eşua şi a încerca din nou se numeşte învăţare. Eşecul de a încerca nu va avea un rezultat bun; răul va triumfa. Dumnezeu îşi exprimă părerea faţă de pasivitate în Evrei 10:38-39: „Dar cel drept al Meu va trăi prin credinţă. Şi dacă se va trage înapoi, nu voi fi mulţumit de el. Dar noi nu suntem dintre cei care se retrag şi sunt distruşi, ci dintre cei care cred şi sunt mântuiţi." „Retragerea" pasivă

este intolerabilă pentru Dumnezeu, iar când înţelegem cât de distructivă este pentru suflet, putem vedea de ce Dumnezeu nu o tolerează. Dumnezeu vrea ca noi să ne „păstrăm sufletele". Acesta este rolul graniţelor; ele definesc şi păstrează proprietatea noastră, sufletul nostru.

Mi s-a spus că atunci când un pui de pasăre este gata să clocească, dacă spargi oul pentru pasăre, acesta va muri. Pasărea trebuie să-şi ciugulească propria cale de ieşire din ou în lume. Acest „antrenament" agresiv întăreşte pasărea, permiţându-i să funcţioneze în lumea exterioară. Jefuit de această responsabilitate, va muri.

Acesta este şi felul în care Dumnezeu ne-a făcut. Dacă ne „clocește", ne face treaba pentru noi, ne invadează graniţele, vom muri. Nu trebuie să ne retragem pasiv. Graniţele noastre pot fi create doar prin faptul că suntem activi şi agresivi, prin bătăi, căutări şi întrebări (Matei 7:7-8).

***Legea #10: Legea expunerii***

O limită este o linie de proprietate. Ea defineşte unde începi şi unde termină. Am discutat de ce aveţi nevoie de o astfel de linie. Un motiv sta deasupra tuturor celorlalte: nu existati in vid. Existi in relatie cu Dumnezeu si cu altii. Berbecii tăi legaţi te definesc în relaţie cu ceilalţi.

Întregul concept de graniţe are de-a face cu faptul că existăm în relaţie. Prin urmare, graniţele sunt într-adevăr despre relaţie şi, în sfârşit, despre dragoste. De aceea Legea expunerii este atât de importantă.

Legea expunerii spune că graniţele voastre trebuie făcute vizibile pentru alţii şi comunicate acestora în relaţie . Avem multe probleme la graniţe din cauza fricilor relaţionale. Suntem cuprinsi de frici de vinovăţie, de a nu fi plăcut, de pierderea iubirii, de pierderea conexiunii, de pierderea aprobării, de a primi furie, de a fi cunoscuţi şi aşa mai departe. Toate acestea sunt eşecuri în dragoste şi planul lui Dumnezeu este să învăţăm cum să iubim. Aceste probleme relaţionale pot fi rezolvate doar în relaţii, pentru că acesta este contextul problemelor în sine şi contextul existenţei spirituale.

Din cauza acestor temeri, încercăm să avem graniţe secrete. Ne retragem pasiv şi în linişte, în loc să comunicăm un nu sincer cuiva pe care îl iubim. Ne supărăm în secret în loc să spunem cuiva că suntem supăraţi pentru felul în care ne-au rănit. Adesea, vom suporta în privat durerea iresponsabilităţii cuiva în loc să le spunem cum ne afectează

comportamentul lor pe noi şi pe ceilalţi dragi, informaţii care ar fi de ajutor sufletului lor.

În alte situaţii, un partener se va conforma în secret cu soţul ei, fără a-şi oferi sentimentele sau opiniile timp de douăzeci de ani şi apoi, brusc, îşi va „exprima" limitele prin cererea de divorţ. Sau părinţii îşi vor „iubi" copiii dând din nou şi din nou de ani de zile, fără a stabili limite şi resentindu-le dragostea pe care o arată. Copiii cresc niciodată simţindu-se iubiţi, din cauza lipsei de onestitate, iar părinţii lor sunt derutaţi, gândindu-se: „După tot ce am făcut".

În aceste cazuri, din cauza graniţelor neexprimate, relaţiile au avut de suferit. Un lucru important de reţinut despre graniţe este că ele există şi ne vor afecta, indiferent dacă le comunicăm sau nu. Aşa cum a suferit extratereştrii din cauza necunoaşterii legile Pământului, suferim atunci când nu comunicăm realitatea graniţelor noastre. Dacă arii noştri legaţi nu sunt comunicaţi şi expuşi direct, ei vor fi comunicaţi indirect sau prin manipulare.

Biblia vorbeşte despre această problemă în multe locuri. Ascultaţi cuvintele lui Pavel: „De aceea, fiecare dintre voi trebuie să lepădă minciuna şi să vorbească aproapelui său cu adevăr, căci toţi suntem mădulare ale unui singur trup. „În mânia ta să nu păcătuieşti": să nu apune soarele cât eşti încă mânios" (Efes. 4:25-26). Mandatul biblic este *să fii sincer* şi *să fii în lumină.* Ascultă mai departe: „Dar tot ceea ce este expus de lumină devine vizibil, pentru că lumina este cea care face totul vizibil. De aceea se spune: „Deşteaptă-te, dormitor, învie din morţi şi Hristos te va străluci"" (Efes. 5:13-14).

Biblia vorbeşte continuu despre fiinţa noastră în lumină şi despre lumină ca fiind singurul loc în care avem acces la Dumnezeu şi la alţii . Dar, din cauza fricilor noastre, ascundem aspecte ale noastre în întuneric, unde diavolul are o oportunitate. Când graniţele noastre sunt în lumină, adică sunt comunicate deschis, personalităţile noastre încep să se integreze pentru prima dată. Ei devin „vizibili", după cuvintele lui Pavel, şi apoi devin lumină. Ele sunt transformate şi schimbate. Vindecarea are loc întotdeauna în lumină.

David vorbeşte despre asta în felul acesta: „Cu siguranţă doreşti adevărul în părţile interioare; Tu mă înveţi înţelepciunea în cele mai adânci lucruri" (Ps. 51:6). Dumnezeu vrea o relaţie reală cu noi şi vrea să avem o relaţie reală unul cu celălalt. Relaţia reală înseamnă că sunt în

lumină cu limitele mele şi cu alte aspecte ale mele care sunt greu de comunicat. Graniţele noastre sunt afectate de păcat; ei „rătă în urmă" şi trebuie să fie aduse la lumină pentru ca Dumnezeu să-i vindece şi alţii să beneficieze de ei. Aceasta este calea către iubirea adevărată: comunică-ţi graniţele în mod deschis.

Aminteşte-ţi povestea extratereştrilor. Vestea bună este că atunci când Dumnezeu ne scoate dintr-o ţară străină, El nu ne lasă neînvăţaţi. El şi-a salvat poporul de la egipteni, dar i-a învăţat principiile şi căile sale. Acestea s-au dovedit a fi viaţă pentru ei. Dar, au trebuit să le înveţe, să le practice şi să ducă multe bătălii pentru a interioriza aceste principii de credinţă.

Probabil că şi Dumnezeu te-a scos din captivitate. Fie că a fost dintr-o familie disfuncţională, din lume, din propria voastră neprihănire religioasă sau din împrăştierea de a fi pierdut, el a fost Răscumpărătorul vostru. Dar ceea ce a asigurat trebuie să fie posedat . Pământul în care te-a adus are anumite realităţi şi principii. Învăţaţi acestea aşa cum sunt prezentate în Cuvântul Său şi veţi găsi în împărăţia Sa un loc minunat de trăit.

# ------ 6 ----------

# Mituri comune ale limitelor

O Una dintre definiţiile unui mit este o ficţiune care arată ca un adevăr. Uneori sună atât de adevărat încât creştinii o vor crede automat. Unele dintre aceste mituri provin din mediul nostru familial. Unele provin din biserica noastră sau din fundaţiile teologice. Şi unele provin din propriile noastre neînţelegeri. Indiferent de sursă, investigaţi cu rugăciune următoarele „adevăruri care sună ca".

***Mitul #1: Dacă stabilesc limite, sunt egoist***

— Acum, aşteaptă puţin, spuse Teresa, clătinând din cap. „Cum pot stabili limite celor care au nevoie de mine? Nu este să trăieşti pentru mine şi nu pentru Dumnezeu?"

Teresa a exprimat una dintre principalele obiecţii la stabilirea limitelor pentru creştini: o frică adânc înrădăcinată de a fi egocentrică, interesată doar de propriile preocupări şi nu de cele ale altora.

Este absolut adevărat că trebuie să fim un popor iubitor. Preocupat pentru bunăstarea altora. De fapt, *semnul numărul unu al creştinilor este că îi iubim pe alţii* (Ioan 13:35).

Deci graniţele nu ne îndepărtează de la centrarea pe ceilalţi la centrarea pe sine? Răspunsul este nu. *Graniţele adecvate măresc de fapt capacitatea noastră de a ne pasă de ceilalţi.* Oamenii cu limite foarte dezvoltate sunt cei mai grijulii oameni de pe pământ. Cum poate fi adevărat?

În primul rând, să facem o distincţie între *egoism* şi *stăpânire* . Egoismul are de-a face cu fixarea pe propriile noastre dorinţe şi dorinţe, cu excluderea responsabilităţii noastre de a-i iubi pe ceilalţi. Deşi a avea dorinţe şi dorinţe este o trăsătură dată de Dumnezeu (Prov. 13:4), trebuie să le menţinem în conformitate cu obiectivele şi

responsabilitatea sănătoase.

În primul rând, este posibil să nu *ne dorim* ceea ce avem *nevoie.* Domnul Insensibil poate avea nevoie disperată de ajutor pentru faptul că este un ascultător groaznic. Dar poate că nu vrea. Dumnezeu este mult mai interesat să ne satisfacă nevoile decât să ne îndeplinească toate dorinţele. De exemplu, el a negat dorinţa lui Pavel de a-şi vindeca „ghimpele în carne" (2 Cor. 12:7-10). În acelaşi timp, el a îndeplinit nevoile lui Pavel până la punctul în care Pavel s-a simţit mulţumit şi plin:

> Ştiu ce înseamnă să ai nevoie şi ştiu ce înseamnă să ai din belşug. Am învăţat secretul de a fi mulţumit în orice situaţie, fie că este bine hrănit sau flămând, fie că trăiesc din belşug sau din lipsă. Pot să fac totul prin cel care îmi dă putere. (Filipeni 4:12-13)

Îl ajută pe creştinul care se teme să nu stabilească limite să ştie că Dumnezeu ne satisface nevoile. „Dumnezeu va satisface toate nevoile voastre, conform bogăţiei Sale glorioase în Hristos Isus" (Filipeni 4:19). În acelaşi timp, Dumnezeu nu face nici dorinţele şi dorinţele noastre „toate rele". Îi va întâlni pe mulţi dintre ei.

*Nevoile noastre sunt responsabilitatea noastră*

Chiar şi cu ajutorul lui Dumnezeu, totuşi, este esenţial să înţelegem că satisfacerea propriilor nevoi este, în principiu, treaba *noastră* . Abia aşteptăm pasiv ca alţii să aibă grijă de noi. Isus ne-a spus să „Cereţi... .căutaţi.. .baţi" (Matei 7:7). Trebuie să „facem mântuirea [noastre] cu frică şi cutremur" (Filipeni 2:12). Chiar şi ştiind că „Dumnezeu este Cel care lucrează în [noi]" (Filipeni 2:13), suntem propria noastră responsabilitate.

Aceasta este o imagine foarte diferită de cea cu care mulţi dintre noi suntem obişnuiţi. Unii indivizi îşi văd nevoile ca fiind rele, egoiste şi, în cel mai bun caz, un lux. Alţii le văd ca pe ceva pe care Dumnezeu sau alţii ar trebui să-l facă pentru ei. Dar tabloul biblic este clar: vieţile noastre sunt responsabilitatea noastră.

La sfârşitul vieţii noastre, acest adevăr devine limpede. Cu toţii „ne vom înfăţişa înaintea scaunului de judecată al lui Hristos, pentru ca fiecăruia să primească ceea ce i se cuvine pentru cele făcute în trup, fie bune, fie rele" (2 Cor. 5:10). Un gând răbdător.

*Administrare*

O modalitate utilă de a înțelege stabilirea limitelor este că viața noastră este un dar de la Dumnezeu. Așa cum un manager de magazin are grijă de un magazin pentru proprietar, noi trebuie să facem același lucru cu sufletul nostru. Dacă lipsa limitelor ne face să gestionăm greșit magazinul, proprietarul are dreptul să fie supărat pe noi.

Trebuie să ne dezvoltăm viețile, abilitățile, sentimentele, gândurile și comportamentele. Creșterea noastră spirituală și emoțională este „interesul" lui Dumnezeu pentru investiția Lui în noi. Când spunem nu oamenilor și activităților care ne rănesc, protejăm investiția lui Dumnezeu . După cum puteți vedea, există o diferență destul de mare între egoism și administrare.

***Mitul #2: Granițele sunt un semn de neascultare***

Mulți creștini se tem că stabilirea și păstrarea limitelor semnalează răzvrătire sau neascultare. În cercurile religioase, veți auzi adesea afirmații precum: „Renunțarea ta de a participa la programul nostru arată o inimă care nu răspunde". Din cauza acestui mit, nenumărați indivizi rămân prinși în activități nesfârșite fără valoare spirituală și emoțională autentică.

Adevărul schimbă viața: *lipsa* limitelor este adesea un semn de nesupunere. Oamenii care au limite instabile sunt adesea conformanți în exterior, dar răzvrătiți și resentiți în interior. Le-ar dori să poată spune nu, dar le este frică. Așa că își acoperă frica cu un da cu jumătate de inimă, așa cum a făcut Barry.

Barry aproape că ajunsese la mașină după biserică când Ken l-a ajuns din urmă. *Iată,* se gândi Barry. *Poate mai pot scăpa de asta.*

„Barry!" a bubuit Ken. "Ma bucur ca te-am prins!"

Ofițerul clasei de single responsabil cu studiile biblice, Ken a fost un recrutor dedicat studiilor pe care le-a prezidat; cu toate acestea, el a fost adesea insensibil la faptul că nu toată lumea dorea să participe la întâlnirile sale.

„Deci pentru ce studiu te pot dezamăgi, Barry? Cel despre profeție, evanghelizare sau Marcu?"

își spuse Barry disperat. *Aș putea spune: „Nimic din cele de mai sus nu mă interesează. Nu mă suna, te sun eu." Dar este un ofițer de rang în clasa de*

*simplu. El ar putea pune în pericol relaţiile mele cu ceilalţi din grup. Mă întreb care clasă va fi cea mai scurtă?*

„Ce zici de cel despre profeţie?" a ghicit Barry. A greşit.

"Mare! Vom studia timpii de sfârşit în următoarele optsprezece luni! Ne vedem luni." Ken a plecat triumfător.

Să aruncăm o privire la ceea ce tocmai s-a întâmplat. Barry a evitat să-i spună nu lui Ken. La prima vedere, se pare că a făcut o alegere pentru ascultare. S-a angajat într-un studiu biblic. E un lucru bun, nu? Absolut.

Dar aruncaţi o a doua privire. Care au fost motivele lui Barry pentru a nu-i spune nu lui Ken? Care au fost „gândurile şi atitudinile inimii" (Evr. 4:12)? Frică. Barry se temea de influenţa politică a lui Ken în grupul de single. Se temea că va pierde alte relaţii dacă l-ar dezamăgi pe Ken.

De ce este acest lucru important? Pentru că ilustrează un principiu biblic : *un nu intern anulează un da extern.* Dumnezeu este mai preocupat de inimile noastre decât de respectarea noastră exterioară. „Căci mai degrabă vreau îndurare, nu jertfă şi recunoaştere a lui Dumnezeu, decât arderi de tot" (Os. 6:6).

Cu alte cuvinte, dacă îi spunem da lui Dumnezeu sau oricui altcuiva când vrem cu adevărat să spunem nu, trecem într-o poziţie de *conformare.* Şi asta este acelaşi lucru cu minciuna. Buzele noastre spun da, dar inimile noastre (şi adesea acţiunile noastre cu jumătate de inimă) spun că nu. Chiar crezi că Barry îşi va termina un an şi jumătate cu studiul biblic al lui Ken? Şansele sunt că va apărea o anumită prioritate pentru a sabota angajamentul lui Barry, iar el va pleca, dar fără să-i spună lui Ken adevăratul motiv.

Iată o modalitate bună de a privi acest mit conform căruia graniţele sunt un semn de neascultare: *dacă nu putem spune nu, nu putem spune da.* De ce este asta? Are de-a face cu motivaţia noastră de a ne supune, de a iubi sau de a fi responsabili. Trebuie să spunem întotdeauna da dintr-o inimă de iubire. Când motivul nostru este frica, nu iubim.

Biblia ne spune cum să fim ascultători: „Fiecare dintre voi trebuie să dea după cum s-a *hotărât,* nu *fără tragere de inimă* sau *prin constrângere,* căci Dumnezeu iubeşte pe cel care dă *cu bucurie* " (2 Cor. 9:7 NRSV , ital ics al meu).

Priviţi primele două moduri de a da: „fără tragere de inimă" şi „sub constrângere". Ambele implică frică – fie de o persoană reală, fie de o conştiinţă vinovată. Aceste motive nu pot exista cot la cot cu iubirea,

pentru că „nu există frică în dragoste; dar dragostea desăvârşită alungă frica" (1 Ioan 4:18 NASB ). Fiecare dintre noi trebuie să dăruiască aşa cum ne-am hotărât. Când ne este frică să spunem nu, daul nostru este compromis.

Dumnezeu nu are niciun interes să ne supunem din frică „pentru că frica are legătură cu pedeapsa. Cel ce se teme nu este desăvârşit în dragoste" (1 Ioan 4:18). Dumnezeu vrea un răspuns de iubire.

Sunt limitele un semn al neascultării? Ele pot fi. Putem spune nu lucrurilor bune din motive greşite. Dar a avea un „nu" ne ajută să clarificăm, să fim sinceri, să spunem adevărul despre motivele noastre; atunci îi putem permite lui Dumnezeu să lucreze în noi. Acest proces nu poate fi realizat într-o inimă înfricoşată.

***Mitul #3: Dacă încep să stabilesc limite, voi fi rănit de alţii***

De obicei, cea tăcută din grupul ei de studiu al Bibliei pentru femei, Debbie a vorbit. Subiectul serii a fost „rezolvarea conflictului biblic" şi nu a putut să tacă nicio secundă. „Ştiu să prezint fapte şi argumente despre părerea mea într-un mod plin de grijă. Dar soţul meu va renunţa la mine dacă încep să nu fiu de acord ! Acum ce fac?"

Problema lui Debbie este împărtăşită de mulţi. Ea crede cu adevărat în graniţe, dar este îngrozită de consecinţele lor.

Este posibil ca alţii să se enerveze pe graniţele noastre şi să atace sau să se retragă de la noi? Absolut. Dumnezeu nu ne-a dat niciodată puterea sau dreptul de a controla modul în care alţii răspund la nr. Unii o vor bineveni; unii o vor ura.

Isus i-a spus tânărului bogat un adevăr dur despre viaţa veşnică. A înţeles că bărbatul se închina la bani. Aşa că i-a spus să o dea, să facă loc în inima lui lui Dumnezeu. Rezultatele nu au fost încurajatoare: „Când tânărul a auzit acestea, s-a dus trist, pentru că avea mare bogăţie" (Mat. 19:22).

Isus ar fi putut manipula situaţia astfel încât să fie mai puţin greu de înghiţit. Ar fi putut spune: „Ei bine, ce zici de nouăzeci la sută?" La urma urmei, el este Dumnezeu şi el stabileşte regulile! Dar nu a făcut-o. Ştia că tânărul trebuie să ştie cui să se închine. Aşa că l-a lăsat să plece.

Nu putem face mai puţin. Nu putem manipula oamenii să ne înghită limitele prin acoperirea lor cu zahăr. *Graniţele sunt un „test de*

*turnesol" pentru calitatea relaţiilor noastre.* Acei oameni din viaţa noastră care ne pot respecta limitele vor iubi voinţa noastră, opiniile noastre, separarea noastră. Cei care nu ne pot respecta limitele ne spun că nu ne iubesc nr. Ei iubesc doar daul nostru, conformarea noastră.

Când Isus a spus: „Vai de voi, când toţi vor vorbi de bine despre voi, căci aşa s-au purtat părinţii lor cu proorocii mincinoşi" (Luca 6:26), el a spus: „Nu fiţi gălăditori de urechi. Nu fi un făcător de pace cronic." Dacă tot ceea ce spui este iubit de toată lumea, şansele sunt bune să încalci adevărul.

Stabilirea limitelor are de-a face cu a spune adevărul. Biblia face distincţia clară între cei care iubesc adevărul şi cei care nu. În primul rând, este persoana care îi întâmpină pe berbecii tăi legaţi. Cine le acceptă. Cine îi ascultă. Cine spune: „Mă bucur că ai o părere separată. Mă face o persoană mai bună." Această persoană este numită *înţeleaptă* sau *dreaptă* .

Al doilea tip urăşte limitele. Îţi deranjează diferenţa. Încearcă să te manipuleze să renunţi la comorile tale. Încercaţi experimentul nostru „test de turnesol" cu relaţiile dumneavoastră semnificative. Spune-le că nu într-o zonă. Fie vei ieşi cu o intimitate sporită, fie vei afla că a fost foarte puţin pentru început.

Aşadar, ce face Debbie, al cărei soţ este un „ despărţitor de legături" declarat? Îşi va îndeplini soţul ameninţarea de a o ieşi? S-ar putea. Nu putem controla cealaltă persoană. Dar dacă singurul lucru care îl ţine acasă pe soţul lui Debbie este conformarea ei totală , aceasta este o căsătorie? Şi cum vor fi rezolvate problemele când ea şi el le evită?

Graniţele lui Debbie o condamnă la o viaţă de izolare? Absolut nu. Dacă a spune adevărul determină pe cineva să te părăsească, aceasta oferă bisericii ocazia de a oferi sprijin şi o „cămină" spirituală şi emoţională persoanei abandonate.

În niciun caz nu susţinem divorţul. Ideea este că nu poţi face pe nimeni să stea cu tine sau să te iubească. În cele din urmă, asta depinde de partenerul tău. Uneori, stabilirea limitelor clarifică faptul că ai fost părăsit cu mult timp în urmă, poate în orice fel, cu excepţia fizică . Adesea, atunci când apare o astfel de criză, ajută cuplul care se luptă să se împace şi să-şi refacă căsnicia într-una mai biblică. Problema a fost ridicată şi acum poate fi rezolvată.

Avertisment: soţul fără limite care dezvoltă limite începe să se

schimbe în căsătorie. Sunt mai multe dezacorduri. Există mai multe conflicte cu privire la valori, programe, bani, copii şi sex. Destul de des, însă, limitele îl ajută pe soţul scăpat de sub control să înceapă să experimenteze durerea necesară care îl poate motiva să-şi asume mai multă responsabilitate în căsătorie. Multe căsătorii sunt întărite după ce sunt stabilite graniţele, deoarece soţul începe să-i lipsească relaţia.

Ne vor abandona sau ne vor ataca unii pentru că am legaţi berbeci? Da. Mai bine să înveţi despre caracterul lor şi să faci paşi pentru a remedia problema decât să ştii niciodată.

*Legătura în primul rând, în al doilea rând graniţele*

Gina şi-a ascultat cu atenţie consilierul în timp ce acesta îi prezenta problemele de limită. „Totul pare să aibă sens acum", a spus ea când a părăsit sesiunea. „Văd schimbările pe care va trebui să le fac."

Următoarea sesiune a fost cu totul diferită. A intrat în birou învinsă şi rănită. „Aceste graniţe nu sunt ceea ce s-au crezut să fie", a spus ea cu tristeţe. „Săptămâna aceasta m-am confruntat cu soţul meu, copiii mei, părinţii mei şi prietenii mei despre cum nu îmi respectă limitele. Şi acum nimeni nu va vorbi cu mine!"

Care a fost problema? Gina a sărit cu siguranţă în munca ei de limită cu ambele picioare – dar a neglijat să găsească un loc sigur pentru a lucra la graniţe. Nu este înţelept să te îndepărtezi imediat de toţi cei importanţi pentru tine. Aminteşte-ţi că eşti făcut pentru relaţie. Ai nevoie de oameni. Trebuie să ai locuri în care eşti conectat, unde eşti iubit necondiţionat . Numai din acel loc de a fi „înrădăcinat şi întemeiat în dragoste" (Efeseni 3:17 NASB ) poţi începe în siguranţă să înveţi să spui adevărul. Acesta este modul în care vă puteţi pregăti pentru rezistenţa altora la stabilirea graniţelor biblice.

***Mitul #4: Dacă stabilesc limite, îi voi răni pe alţii***

„Cea mai mare problemă în a-i spune mamei că nu este „tăcerea rănită"", a spus Barbara. „Durează aproximativ patruzeci şi cinci de secunde şi se întâmplă întotdeauna după ce îi spun că nu pot să o vizitez. Este rupt doar de scuzele mele pentru egoismul meu şi de stabilirea unui timp pentru a vizita. Atunci e bine. Voi face *orice* pentru a evita acea tăcere."

Dacă stabileşti limite, te temi că limitele tale vor răni pe altcineva – cineva pe care ai vrea cu adevărat să-l vezi fericit şi împlinit:

- Prietenul care vrea să-ţi împrumute maşina atunci când ai nevoie de ea
- Ruda în dificultate financiară cronică care cere cu disperare un împrumut
- Persoana care cheamă sprijin atunci când eşti în stare proastă

Problema este că uneori *vezi graniţele ca pe o armă ofensivă.* Nimic mai departe de adevăr. *Graniţele sunt un instrument defensiv.* Graniţele adecvate nu controlează, atacă şi nu rănesc pe nimeni. Pur şi simplu împiedică luarea comorilor tale la momentul nepotrivit. A spune nu adulţilor, care sunt responsabili pentru satisfacerea propriilor nevoi, poate provoca un oarecare disconfort. Poate că trebuie să caute în altă parte. Dar nu provoacă răni.

Acest principiu nu se adresează doar celor care ar dori să ne controleze sau să ne manipuleze. Se aplică şi nevoilor legitime ale altora. Chiar şi atunci când cineva are o problemă valabilă, sunt momente când nu ne putem sacrifica dintr-un motiv sau altul. Isus a lăsat mulţimile, de exemplu, să fie singur cu Tatăl Său (Matei 14:22-23). În aceste cazuri, trebuie să le permitem altora să-şi asume responsabilitatea pentru „rucsacii" lor (Gal. 6:5) şi să caute în altă parte pentru a le satisface nevoile.

Acesta este un punct crucial. Cu toţii avem nevoie de mai mult decât de Dumnezeu şi de un prieten bun. Avem nevoie de un grup de relaţii de sprijin. Motivul este simplu: a avea mai mult de o persoană în viaţa noastră permite prietenilor noştri să fie oameni. A fi ocupat. A fi indisponibil uneori. Să rănească şi să aibă probleme proprii. Pentru a avea timp singur.

Apoi, când o persoană nu poate fi acolo pentru noi, există un alt număr de telefon pe care să îl suni. O altă persoană care poate avea ceva de oferit. Şi nu suntem aserviţi conflictelor de program ale unei singure persoane.

Aceasta este frumuseţea din spatele învăţăturilor Bibliei despre biserică, trupul lui Hristos. Suntem cu toţii un grup de păcătoşi bulversaţi, năuciţi, neterminaţi, care cer ajutor şi dau ajutor, care cer iar şi dau din nou. Şi când reţeaua noastră de susţinere este suficient de

puternică, cu toţii ne ajutăm unii pe alţii să ne maturizăm în ceea ce a intenţionat Dumnezeu să fim: „arătându-ne unii faţă de alţii răbdare în dragoste, fiind sârguinciţi să păstrăm unitatea Duhului în legătura păcii" (Efeseni 4:2-3).

Când ne-am asumat responsabilitatea de a dezvolta mai multe - relaţii de sprijin în acest mod biblic, putem accepta un nu de la cineva. De ce? Pentru că avem unde să mergem.

Amintiţi-vă că Dumnezeu nu a avut nicio problemă să-i spună lui Pavel că nu-şi va lua spinul. El ne spune tuturor că nu destul de des! Dumnezeu nu-i face griji că graniţele lui ne vor răni. El ştie că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru viaţa noastră – şi uneori nimic nu ne ajută să facem exact asta.

***Mitul #5: Graniţele înseamnă că sunt supărat***

Brenda îşi făcuse în sfârşit curajul să-i spună şefului ei că nu va mai merge la muncă în weekend fără plată. Ea ceruse o întâlnire, care a mers bine. Şeful ei fusese înţelegător, iar situaţia era rezolvată. Totul mersese bine, în afară de Brenda.

Începuse destul de nevinovat. Brenda şi-a detaliat problemele legate de situaţia de lucru şi şi-a prezentat punctul de vedere şi sugestiile. Dar la jumătatea prezentării ei, fusese surprinsă de un sentiment de furie care răsări înăuntru. Sentimentul ei de furie şi nedreptate fusese greu de ţinut ascuns. Chiar şi în câteva comentarii sarcastice despre „vinerile de golf" ale şefului, comentarii pe care Brenda nu avea de gând să le facă.

Aşezată la biroul ei, Brenda se simţea confuză. De unde venise furia? Era ea „genul ăla de persoană"? Poate că de vină erau aceste limite pe care le stabilise.

Nu este un secret pentru nimeni că, destul de des, atunci când oamenii încep să spună adevărul, să pună limite şi să îşi asume responsabilitatea, un „nor furios" îi urmăreşte o vreme. Ei devin sensibili şi uşor jigniţi şi descoperă un temperament care declanşează părul care îi înspăimântă. Prietenii vor face comentarii de genul „Nu eşti persoana drăguţă şi iubitoare pe care o cunoşteam". Vinovaţia şi ruşinea cauzate de aceste remarci pot deruta şi mai mult pe noii stabilitori de limite.

Deci graniţele provoacă furie în noi? Absolut nu. Acest mit este o neînţelegere a emoţiilor în general şi a furiei în mod specific. Emoţiile sau sentimentele au o funcţie. Ei ne spun ceva. Sunt un semnal.

Iată câteva dintre lucrurile pe care ni le spun emoţiile noastre „negative". Frica ne spune să ne îndepărtăm de pericol, să fim atenţi. Tristeţea ne spune că am pierdut ceva - o relaţie, o oportunitate sau o idee. Furia este, de asemenea, un semnal. La fel ca frica, furia semnalează pericol. Cu toate acestea, mai degrabă decât să ne îndemne să ne retragem, furia este un semn că trebuie să mergem înainte pentru a face faţă ameninţării. Furia lui Isus faţă de pângărirea templului este un exemplu al modului în care funcţionează acest sentiment (Ioan 2:13-17).

Furia ne spune că graniţele noastre au fost încălcate. La fel ca sistemul de apărare radar al unei naţiuni, sentimentele de furie servesc drept „sistem de avertizare timpurie", spunându-ne că suntem în pericol de a fi răniţi sau controlaţi.

„De aceea mă găsesc ostil vânzătorilor îndrăzneţi!" exclamă Carl. Nu putea înţelege de ce îi era greu să iubească personalul de vânzări care nu-şi auzea nu. Ei încercau să intre în limitele sale financiare, iar furia lui Carl pur şi simplu îşi făcea treaba.

Furia ne oferă, de asemenea, un sentiment de putere de a rezolva o problemă . Ne energizează să ne protejăm pe noi înşine, pe cei pe care îi iubim şi principiile noastre. De fapt, o ilustrare comună din Vechiul Testament a unei persoane supărate este cineva cu „nasul care respiră greu. " [1] Imaginaţi -vă un taur într-un inel, pufnind şi lăbuţând, ridicând aburul pentru a ataca şi veţi obţine imaginea.

Cu toate acestea, ca în cazul tuturor emoţiilor, furia nu înţelege timpul. Furia nu se risipeşte automat dacă pericolul a apărut acum două minute – sau acum douăzeci de ani! Trebuie lucrat în mod corespunzător. În caz contrar, pur şi simplu mânia trăieşte în inimă.

Acesta este motivul pentru care persoanele cu graniţe rănite sunt adesea şocate de furia pe care o simt înăuntru atunci când încep să-şi pună limite. În general, aceasta nu este „furie nouă" – este „furie veche". Adesea sunt ani de nenumărate care nu au fost niciodată exprimate, niciodată respectate şi niciodată ascultate. Protestele împotriva întregului rău şi încălcarea sufletelor noastre stau în interiorul nostru, aşteptând să spună adevărurile lor.

Scripturile spun că pământul se cutremură „sub un sclav când

devine rege" (Prov. 30:22). Singura diferenţă dintre un sclav şi un rege este că unul *nu are de ales* , iar celălalt are *toate opţiunile* disponibile. Când le dai deodată multă putere celor care au fost întemniţaţi toată viaţa, rezultatul este adesea un tiran furios. Anii de încălcări constante ale limitelor generează o mare furie.

Este foarte obişnuit ca oamenii răniţi la graniţe să facă nişte „recuperare" cu mânia. Ei pot avea un sezon în care se uită la încălcări ale limitelor trecutului despre care nu şi-au dat seama că există.

Familia lui Nathan era cunoscută în orăşelul său ca fiind familia ideală. Alţi copii l-au invidiat când a crescut, spunând: „Eşti norocos că părinţii tăi sunt atât de aproape de tine – ai mei nu le-ar păsa mai puţin de mine". Simţind multă recunoştinţă pentru familia sa apropiată, Nathan nu a observat niciodată că familia lui controlează cu grijă diferenţele şi separarea. Nimeni nu a fost vreodată în dezacord sau nu s-a luptat pentru valori sau sentimente. „Întotdeauna am crezut că conflictul înseamnă o pierdere a iubirii", spunea el.

Abia când căsnicia lui Nathan a început să sufere, el a început să-şi pună la îndoială trecutul. S-a căsătorit naiv cu o femeie care l-a manipulat şi controlat. După câţiva ani de la căsătorie , ştia că avea probleme serioase. Dar, spre surprinderea lui Nathan , nu era supărat doar pe el însuşi că a intrat în această mizerie, ci şi pe părinţii săi pentru că nu l-au echipat cu instrumente pentru a gestiona mai bine viaţa.

Pentru că iubea cu adevărat familia caldă în care a fost crescut, Nathan s-a simţit vinovat şi neloial când şi-a amintit de ocazii în care încercările lui de a se despărţi de părinţi şi de a-şi stabili propriile limite au fost în mod constant şi cu dragoste frustrate. Mama ar plânge de argumentativitatea lui. Tata îi spunea lui Nathan să nu-şi supere mama. Iar graniţele lui Nathan au rămas imature şi nefuncţionale. Cu cât vedea mai clar cât l-a costat asta, cu atât se simţea mai supărat. „Am făcut propriile mele alegeri în viaţă", a spus el. „Dar viaţa ar fi fost mult mai bună dacă m-ar fi ajutat să învăţ să spun nu oamenilor."

Nathan a rămas pentru totdeauna supărat pe părinţii lui? Nu, şi nici tu nu trebuie. Pe măsură ce sentimentele ostile ies la suprafaţă, aduceţi-le la relaţie. Mărturiseşte-i. Biblia ne spune să ne spunem adevărul unii altora despre lipsurile noastre, ca să putem fi vindecaţi (Iacov 5:16). Experimentează harul lui Dumnezeu prin alţii care te iubesc în mânia ta. Acesta este un prim pas către rezolvarea furiei din trecut.

Un al doilea pas este să reconstruieşti părţile rănite ale sufletului tău. Asumaţi-vă responsabilitatea pentru vindecarea „comorilor" care ar fi putut fi încălcate. În cazul lui Nathan, sentimentul său de autonomie personală şi siguranţă fusese profund rănit. A trebuit să exerseze mult timp pentru a recăpăta acest lucru în relaţiile sale primare. Dar cu cât se vindeca mai mult, cu atât simţea mai puţină furie.

În cele din urmă, pe măsură ce vă dezvoltaţi un simţ al graniţelor biblice, dezvoltaţi mai multă siguranţă în prezent. Dezvolti mai multă încredere . Eşti mai puţin aservit fricii altor oameni. În cazul lui Nathan, el a stabilit limite mai bune cu soţia sa şi şi-a îmbunătăţit căsnicia. Pe măsură ce dezvoltaţi limite mai bune, aveţi mai puţină nevoie de furie. Acest lucru se datorează faptului că, în multe cazuri, furia era singura limită pe care o aveai. Odată ce ai noul intact, nu mai ai nevoie de „semnalul de furie". Poţi vedea răul venind în calea ta şi împiedică-l să-ţi facă rău prin graniţele tale.

Nu vă temeţi de furia pe care o descoperiţi când începeţi pentru prima dată dezvoltarea limitelor. Este protestul părţilor anterioare ale sufletului tău. Acele părţi trebuie să fie dezvăluite, înţelese şi iubite de Dumnezeu şi de oameni. Şi atunci trebuie să vă asumaţi responsabilitatea pentru vindecarea lor şi dezvoltarea limitelor mai bune.

*Graniţele scad furia*

Acest lucru ne aduce la un punct important despre mânie: cu cât limitele noastre sunt mai biblice, cu atât simţim mai puţină mânie! Indivizii cu limite mature sunt cei mai puţin supăraţi oameni din lume. În timp ce cei care abia încep să lucreze la graniţe îşi văd furia creşte, aceasta trece pe măsură ce graniţele cresc şi se dezvoltă.

De ce este asta? Amintiţi-vă de funcţia „sistemului de avertizare timpurie" a furiei. O simţim când suntem încălcaţi. Dacă poţi preveni încălcarea limitelor în primul rând, nu ai nevoie de furie. Ai mai mult control asupra vieţii şi valorilor tale.

Tina era supărată că soţul ei venea acasă cu patruzeci şi cinci de minute întârziere la cină în fiecare seară. Îi era greu să păstreze mâncarea caldă; copiilor le era foame şi mizerie, iar programul lor de studiu de seară a fost dat jos. Lucrurile s-au schimbat, însă, când a început să servească cina la timp, cu sau fără soţul ei. A venit acasă cu

resturi refrigerate pe care a trebuit să le reîncălzi şi să le mănânce singur. Trei sau patru „şedinţe" ca aceasta l-au determinat pe soţul Tinei să se desprindă mai devreme de la muncă!

Limita Tinei (a mânca cu copiii la timp) a împiedicat-o să se simtă violată şi victimizată. Şi-a satisfăcut nevoile, nevoile copiilor şi nu se mai simţea supărată. Vechea zicală: „Nu te supăra. Doar plătiţi-vă" nu este exact. Este mult mai bine să spui: „Nu te supăra. Stabileşte o limită!"

***Mitul #6: Când alţii stabilesc limite, mă răneşte***

— Randy, îmi pare rău, dar nu pot să-ţi împrumut banii, spuse Pete. „Acesta este doar un moment prost pentru mine."

*Cel mai bun prieten al meu,* îşi spuse Randy. *Vin la el la nevoie, iar el mă refuză. Ce lovitură! Cred că asta îmi arată ce fel de prietenie avem cu adevărat.*

Randy se pregăteşte să se angajeze într-o viaţă fără limite cu ceilalţi. De ce? Pentru că a fi în „capitul de primire" a fost rănit pentru el. A făcut chiar un jurământ emoţionant de a nu pune pe nimeni altcineva prin experienţa lui.

Mulţi dintre noi suntem ca Randy. Dacă cineva spune nu cererii noastre de sprijin, ne lasă un gust prost în gură. Se simte dureros, respingător sau rece. Devine dificil să concepi că stabilirea limitelor este utilă sau bună.

A trebui să accepti limitele celorlalţi nu este cu siguranţă plăcut. Nimănui dintre noi nu-i face plăcere să audă cuvântul nr. Să vedem de ce acceptarea graniţelor altora este o astfel de problemă.

În primul rând, *stabilirea unor limite nepotrivite asupra noastră ne poate răni, mai ales în copilărie.* Un părinte poate răni un copil dacă nu oferă cantitatea corectă de conexiune emoţională la momentul potrivit. Nevoile emoţionale şi psihologice ale copiilor sunt în primul rând responsabilitatea părinţilor. Cu cât copilul este mai mic, cu atât poate merge mai puţine locuri pentru a satisface aceste nevoi. Un părinte egocentric, imatur sau dependent poate răni un copil spunând nu la momentele nepotrivite.

Cele mai timpurii amintiri ale lui Robert erau de a fi în pătuţul lui, singur în cameră, ore întregi. Părinţii lui îl lăsau pur şi simplu acolo, crezând că e bine dacă nu plângea. De fapt, trecuse de plâns la depresia infantilă. Nu a creat un sentiment profund de nedorit, care l-a urmat până la vârsta adultă.

În al doilea rând, *ne proiectăm propriile răni asupra altora.* Când simţim durere, un răspuns este să „renegam" sentimentul rău şi să-l aruncăm asupra celorlalţi. Aceasta se numeşte *proiecţie.* Destul de des, oamenii care au fost răniţi de berbeci legaţi din copilărie nepotriviţi îşi vor arunca fragilitatea asupra celorlalţi. Simţindu-şi propria durere în ceilalţi, ei vor evita să pună limite celorlalţi, deoarece îşi imaginează cât de devastator ar fi pentru ei.

Robert a avut dificultăţi extreme în stabilirea limitelor de noapte cu fiica sa de trei ani, Abby. Ori de câte ori plângea că trebuie să meargă la culcare, el intra în panică înăuntru, gândindu-se că *îmi abandonez fiica – ea are nevoie de mine şi nu sunt pentru ea.* De fapt, era un tată minunat, care citea poveşti noaptea, se ruga şi cânta cântece împreună cu fetiţa lui. Dar el şi-a citit propria durere în lacrimile ei. Rănile lui Robert l-au împiedicat să stabilească limitele corecte asupra dorinţei lui Abby de a-l ţine să cânte şi să cânte – până la răsăritul soarelui.

În al treilea rând, *incapacitatea de a primi graniţa cuiva poate însemna că există o relaţie idolatrică.* Kathy se simţea rănită şi izolată când soţul ei nu voia să vorbească noaptea. Tăcerea lui a dus la sentimente severe de înstrăinare. Ea a început să se întrebe dacă era rănită de limitele soţului ei.

Adevărata problemă constă însă în dependenţa lui Kathy de soţul ei. Bunăstarea ei emoţională s-a bazat pe faptul că el este acolo pentru ea în orice moment. Trebuia să fi oferit tot ceea ce părinţii ei alcoolici nu aveau. Când a avut o zi proastă şi s-a retras, ziua ei a fost un dezastru.

Deşi cu siguranţă avem nevoie unii de alţii, nimeni în afară de Dumnezeu nu este indispensabil. Când un conflict cu o persoană semnificativă ne poate duce la disperare, este posibil să punem acea persoană pe un tron care ar trebui să fie ocupat doar de Dumnezeu. Nu ar trebui să vedem niciodată o altă persoană ca fiind singura sursă de bine din lume. Ne afectează libertatea spirituală şi emoţională şi dezvoltarea noastră.

Întrebaţi-vă: „Dacă persoana de la care nu pot auzi niciun nu ar muri în seara asta, la cine aş merge?" Este esenţial să dezvoltaţi mai multe relaţii profunde şi semnificative. Acest lucru le permite celor din viaţa noastră să se simtă liberi să ne spună nu fără vină, deoarece avem unde să mergem.

Când avem o persoană de la care nu putem accepta un nu, i-am

predat, de fapt, controlul asupra vieţii noastre. Tot ce trebuie să facă este să ameninţe cu retragerea, iar noi ne vom conforma. Acest lucru se întâmplă destul de des în căsătorii, unde unul dintre soţi este ţinut în şantaj emoţional de ameninţarea celuilalt de a pleca. Nu numai că nu este un mod de a trăi, ci nici nu funcţionează. Controlorul continuă să se retragă ori de câte ori este nemulţumit. Iar persoana fără limite continuă să se lupte frenetic pentru a-l menţine fericit. *Love Must Be Tough* a Dr. James Dobson este o lucrare clasică despre acest tip de problemă limită. [2]

În al patrulea rând, *incapacitatea de a accepta limitele altora poate indica o problemă în asumarea responsabilităţii.* Randy, care avea nevoie de un împrumut de la cel mai bun prieten al său, este un exemplu al acestei probleme. Îl făcea pe Pete responsabil pentru propriile sale probleme financiare. Unii oameni devin atât de obişnuiţi ca alţii să-i salveze, încât încep să creadă că bunăstarea lor este problema altcuiva. Se simt dezamăgiţi şi neiubiţi atunci când nu sunt salvaţi. Ei nu reuşesc să-şi asume responsabilitatea pentru propria lor viaţă.

Pavel i-a confruntat puternic pe corinteni într-o scrisoare care a fost pierdută de atunci. El a pus limite răzvrătirii lor. Din fericire, au răspuns bine:

> Chiar dacă ţi-am provocat întristare prin scrisoarea mea, nu regret. Deşi am regretat – văd că scrisoarea mea te-a rănit, dar doar pentru puţin timp – totuşi acum sunt fericit, nu pentru că ţi-a fost rău, ci pentru că întristarea ta te-a condus la pocăinţă. (2 Cor. 7:8-9)

Corintenii au luat, au acceptat şi au răspuns bine graniţelor lui Pavel, oricare ar fi ele. Acesta este un semn de asumare a responsabilităţii.

Este util să ne amintim aici de Regula de aur a lui Isus: „În orice lucru, fă altora ceea ce ai vrea să-ţi facă vouă" (Mat. 7:12). Aplicaţi-l la stabilirea limitelor. Vrei ca ceilalti sa iti respecte limitele? Atunci trebuie să fii dispus să respecti graniţele celorlalţi.

***Mitul #7: Graniţele provoacă sentimente de vinovăţie***

Edward clătină din cap. „Este ceva în neregulă în toate acestea pentru mine", a spus el. Oamenii mei au fost întotdeauna atât de grijulii şi îngrijoraţi de mine. A fost o relaţie atât de grozavă. Şi apoi... Făcu o

pauză, căutând cuvinte.

„Și apoi am cunoscut-o pe Judy și ne-am căsătorit. Și asta a fost minunat. Ne-am văzut pe ai mei în fiecare săptămână, uneori mai mulți. Apoi au venit copiii. Totul era bine. Până când am primit oferta de muncă din toată țara. Era poziția visurilor mele – și Judy era încântată de asta.

„Dar de îndată ce le-am spus părinților mei despre ofertă, lucrurile s-au schimbat. Am început să-i aud vorbind despre sănătatea tatălui – nu mi-am dat seama că era atât de rău. Despre singurătatea mamei — despre cum am fost singurele puncte luminoase din viața lor. Și despre toate sacrificiile pe care le-au făcut pentru mine.

"Ce trebuie să fac? Au dreptate. . .mi-au dat viata lor. Cum pot să-i las după toate astea?"

Edward nu este singur în dilema lui. Unul dintre obstacolele majore în calea stabilirii limitelor cu ceilalți în viața noastră este sentimentele noastre de obligație. Cu ce le datorăm nu numai părinților noștri, ci tuturor celor care ne-au iubit? Ce este potrivit și biblic și ce nu este?

Mulți indivizi rezolvă această dilemă evitând stabilirea granițelor cu cei față de care simt o obligație. În acest sens, pot evita sentimentele de vinovăție care apar atunci când spun nu cuiva care a fost amabil cu ei. Nu pleacă niciodată de acasă, nu își schimbă niciodată școala sau biserica și nu își schimbă niciodată locul de muncă sau prietenii. Chiar și atunci când ar fi o mișcare altfel matură.

Ideea este că *pentru că am primit ceva, datorăm ceva.* Problema este datoria inexistentă. Dragostea pe care o primim, sau banii, sau timpul – sau orice ne face să ne simțim obligați – ar trebui acceptat ca un dar.

„Cadou" înseamnă că nu este atașat niciun fel de obligații. Tot ceea ce este nevoie cu adevărat este recunoștință. Cel care dăruiește nu se gândește din nou că prezentul va oferi o întoarcere. A fost furnizat pur și simplu pentru că cineva iubea pe cineva și dorea să facă ceva pentru el sau ea. Perioadă.

Așa vede Dumnezeu darul Său de mântuire pentru noi. L-a costat pe Fiul său. A fost motivat din dragoste pentru noi. Și răspunsul nostru este să-l primim și să fim recunoscători. De ce este atât de importantă recunoștința? Pentru că Dumnezeu știe că recunoștința noastră pentru ceea ce a făcut pentru noi ne va determina să-i iubim pe alții: „cum ai fost învățat și plin de mulțumire" (Col. 2:7).

Ce le datorăm celor care sunt buni cu noi, care au avut cu adevărat

grijă de noi? Le datorăm mulţumiri. Şi din inima noastră recunoscătoare, ar trebui să ieşim şi să-i ajutăm pe alţii.

Trebuie să facem distincţia aici între cei care „dau pentru a primi" şi cei care dăruiesc cu adevărat dezinteresat. În general, este uşor să faci diferenţa. Dacă cel care dăruieşte este rănit sau supărat de o mulţumire sinceră, cadoul a fost probabil un împrumut. Dacă recunoştinţa este suficientă, probabil că aţi primit un cadou legitim fără sentimente de vinovăţie.

Dumnezeu face o treabă instructivă de a păstra problema recunoştinţei şi a graniţelor separate. În scrisorile Apocalipsei către cele şapte biserici, el evidenţiază trei biserici (Efes, Pergam şi Tiatira):

1. El laudă realizările lor (recunoştinţă).
2. Apoi le spune că, chiar şi aşa, are „ceva împotriva" lor (2:4, 14, 20).
3. El se confruntă în cele din urmă cu iresponsabilităţile (limitele).

El nu permite ca cele două probleme să fie confundate. Nici noi nu ar trebui.

***Mitul #8: Graniţele sunt permanente şi mi-e frică să-mi ardă podurile***

„Dar dacă mă răzgândesc?" întrebă Carla. „Mi-e teamă că voi stabili o limită cu cea mai bună prietenă a mea, iar apoi ea va pleca şi va uita de mine."

Este important să înţelegi că nu ţi se supune întotdeauna. Tu deţii graniţele tale. Ei nu te deţin. Dacă stabiliţi limite cu cineva, iar ea răspunde cu maturitate şi dragoste, puteţi renegocia graniţa. În plus, puteţi schimba limita dacă vă aflaţi într-un loc mai sigur.

Schimbarea şi renegocierea graniţelor are multe precedente biblice: Dumnezeu a ales să nu distrugă Ninive, de exemplu, când oraşul sa pocăit (Iona 3:10). În plus, Pavel l-a respins pe Ioan Marcu pentru o călătorie de misiune, deoarece bărbatul mai tânăr îl părăsise pe Pavel (Fapte 15:37-39). Cu toate acestea, ani mai târziu, Pavel a cerut compania lui Ioan Marcu (2 Tim. 4:11). Momentul era potrivit pentru a-i schimba graniţa.

După cum probabil aţi observat, unele dintre aceste mituri sunt adevărate concepţii greşite pe care este posibil să le fi învăţat din învăţăturile distorsionate. Cu toate acestea, altele rezultă pur şi simplu

din frica de a se ridica şi de a spune nu responsabilităţii nebiblice. Revizuieşte cu rugăciune ce mituri te-au încurcat şi te-au prins în capcană. Cercetează Scriptura menţionată în acest capitol. Şi cereţi-i lui Dumnezeu să vă dea un sentiment de încredere că El crede în limite bune mai mult decât voi.

# PARTEA A DOUA

# CONFLICTE DE FRONTIERĂ

# ------ 7----------

# Limitele și familia ta

Susie a avut o problemă pe care o văzusem de nenumărate ori înainte.

Această femeie de treizeci de ani s-ar întoarce dintr-o vizită la casa părinților ei și ar suferi o depresie profundă.

Când mi-a descris problema ei, am întrebat-o dacă a observat că de fiecare dată când mergea acasă în vizită, se întorcea extrem de deprimată.

„De ce e ridicol", a spus ea. „Nu mai locuiesc acolo. Cum m-ar putea afecta călătoria în acest fel?"

Când am rugat-o să descrie călătoria, Susie a povestit despre întâlniri sociale cu vechii prieteni și momente cu familia în jurul mesei. Acestea au fost distractive, a spus ea, mai ales când era vorba doar de familie.

„Ce vrei să spui „doar familie"?" Am întrebat.

„Ei bine, alteori, părinții mei invitau câțiva dintre prietenii mei și nu mi-au plăcut nici acele cine."

„De ce a fost asta?"

Susie s-a gândit un minut, apoi a răspuns: „Bănuiesc că încep să mă simt vinovată". A început să povestească remarcile subtile pe care părinții ei le-ar face comparând viața prietenilor ei cu a ei. Ei vorbesc despre cât de minunat este pentru bunici să aibă un rol „practic" în creșterea copiilor. Ei vorbeau despre activitățile din comunitate pe care le făceau prietenii ei și cât de minunată ar fi ea la acele activități dacă ar trăi doar acolo. Lista a continuat și a continuat.

Susie a descoperit curând că, când s-a întors acasă, s-a simțit ca și cum ar fi rău să trăiască acolo unde locuia. Avea un sentiment sâcâitor că ar trebui să facă cu adevărat ceea ce părinții ei au vrut să facă.

Susie a avut o problemă comună. Ea făcuse alegeri *în exterior.* Ea se îndepărtase de familia în care a crescut pentru a urma o carieră pe cont propriu. Își plătea singur facturile. Ea se căsătorise chiar și avea un copil. Dar *pe dinăuntru,* lucrurile au stat altfel. Nu avea permisiunea emoțională de a fi o persoană separată, de a face alegeri libere cu privire la viața ei și de a nu se simți vinovată atunci când nu a făcut ceea ce și-au dorit părinții ei. Ea putea încă să cedeze presiunii.

Adevărata problemă este în interior. Amintiți-vă, granițele definesc proprietatea cuiva. Susie și alții ca ea nu se „proprie" cu adevărat. Oamenii care dețin viața lor nu se simt vinovați atunci când fac alegeri cu privire la unde merg. Ei iau în considerare alți oameni, dar atunci când fac alegeri pentru dorințele altora, aleg din dragoste, nu din vinovăție; pentru a avansa un bun, nu pentru a evita să fii rău.

***Semne ale lipsei de granițe***

Să ne uităm la câteva semne comune ale lipsei de limite cu familia în care am crescut.

*Prinderea Virusului*

Un scenariu obișnuit este următorul: un soț nu are granițe emoționale bune cu familia în care a crescut - familia sa de origine. Apoi, când are contact cu ei prin telefon sau în persoană, devine deprimat, argumentat, autocritic, perfecționist, furios, combativ sau retras. Este ca și cum ar „prinde" ceva din familia sa de origine și îl transmite familiei sale apropiate.

*Familia sa de origine are puterea de a-și afecta noua familie într-un efect de scurgere.* Un semn sigur al problemelor la graniță este atunci când relația ta cu o persoană are puterea de a-ți afecta relațiile cu ceilalți. Îi dai unei persoane mult prea multă putere în viața ta.

Îmi amintesc de o tânără care a făcut câștiguri constante în terapie până când a vorbit cu mama ei, când a făcut desen timp de trei săptămâni. Ea spunea lucruri precum: „Nu mă schimb deloc. Nu mă mai bine." Contopindu-se cu multe dintre ideile mamei sale despre ea, nu a fost capabilă să rămână separată. Această fuziune cu mama ei i-a afectat celelalte relații. Ea practic a exclus pe toată lumea din viața ei după o interacțiune cu mama ei. Mama ei i-a stăpânit viața; nu era a ei.

*Al doilea lăutar*

„N-ai crede cum este ea cu el", a spus Dan. „Ea se concentrează total pe fiecare dorinţă a lui. Când o critică, ea încearcă mai mult. Şi practic mă ignoră. M-am săturat să fiu „al doilea bărbat" din viaţa ei."

Dan nu vorbea despre iubitul lui Jane. Vorbea despre tatăl ei. Dan s-a săturat să simtă că lui Jane îi pasă mai mult de dorinţele tatălui ei decât de ale lui.

Acesta este un semn comun al lipsei graniţelor cu familia de origine: soţul simte că primeşte resturi. Se simte ca şi cum adevărata supunere a partenerului său este faţă de părinţii ei. Acest soţ nu a finalizat procesul de „plecare înainte de despicare"; ea are o problemă de limită. Dumnezeu a conceput procesul prin care „omul îşi va părăsi tatăl şi mama şi se va lipi de soţia sa; şi vor deveni un singur trup" (Geneza 2:24 NASB ). Cuvântul ebraic pentru „pleacă" provine dintr-un cuvânt rădăcină care înseamnă „a slăbi", sau a renunţa sau a părăsi. Pentru ca căsătoria să funcţioneze, soţul trebuie să îşi slăbească legăturile cu familia de origine şi să creeze altele noi cu noua familie pe care o creează prin căsătorie.

Acest lucru nu înseamnă că soţii şi soţiile nu ar trebui să aibă o relaţie cu familiile lor extinse. Dar trebuie să stabilească limite clare cu familiile lor de origine. Multe căsătorii eşuează deoarece un partener nu reuşeşte să stabilească limite clare cu familia de origine, iar soţul şi copiii primesc resturi.

*Pot să am alocaţia mea, vă rog?*

Terry şi Sherry formau un cuplu atrăgător. Aveau o casă mare şi plecau în vacanţe fastuoase; copiii lor au luat lecţii de pian şi balet şi au avut propriile lor schiuri, role, patine de gheaţă şi windsurfers. Terry şi Sherry aveau toate capcanele succesului. Dar, a fost o problemă. Acest stil de viaţă nu era susţinut de salariul lui Terry. Terry şi Sherry au primit mult ajutor financiar de la familia lui.

Familia lui Terry şi-a dorit întotdeauna ce este mai bun pentru el şi l-au ajutat întotdeauna să obţină. Au contribuit la casă, la vacanţe şi la hobby-urile copiilor. În timp ce acest lucru le-a permis lui Terry şi Sherry să aibă lucruri pe care altfel nu le-ar fi putut avea, i-a costat şi pe ei scump.

Salvarile periodice de la părinţii lui au afectat respectul de sine al

lui Terry. Şi Sherry a simţit că nu ar putea cheltui bani fără să-şi consulte socrii, deoarece ei au contribuit cu fondurile.

Terry ilustrează o problemă comună de limită pentru tinerii adulţi de astăzi, atât căsătoriţi, cât şi singuri: nu era încă adult din punct de vedere financiar. Nu a putut stabili limite în ceea ce priveşte dorinţa părinţilor săi ca el şi Sherry să „avem tot ce avem". De asemenea, a constatat că a fuzionat atât de mult cu ideile lor de succes, încât a avut probleme să spună nu acestor dorinţe în sine. Nu era sigur că voia să renunţe la cadouri şi mâna pentru un sentiment mai mare de independenţă.

Povestea lui Terry este partea „în sus" a problemei graniţei financiare . Există, de asemenea, partea „Am probleme". Mulţi copii adulţi intră permanent în mizerie financiară din cauza iresponsabilităţii, a consumului de droguri sau alcool, a cheltuielilor scăpate de sub control sau a sindromului modern „Nu mi-am găsit nişa". Părinţii lor continuă să finanţeze acest drum al eşecului şi al iresponsabilităţii, crezând că „de data aceasta se vor descurca mai bine". În realitate, îşi paralizează copiii pe viaţă, împiedicându-i să-şi dobândească independenţa.

Un adult care nu stă singur financiar este încă un copil. Pentru a fi adult, trebuie să trăieşti în limitele posibilităţilor tale şi să plăteşti pentru propriile eşecuri.

*Mamă, unde sunt şosetele mele?*

În *sindromul copilului perpetuu,* o persoană poate fi pe cont propriu financiar, dar permite familiei sale de origine să îndeplinească anumite funcţii de management al vieţii.

Acest copil adult se întâlneşte adesea la casa mamei şi a tatalui, iese în vacanţă cu ei, lasă rufele şi mănâncă acolo multe mese. El este cel mai apropiat confident al mamei sau al tatălui, împărtăşind „totul " cu ei. La treizeci de ani, nu şi-a găsit nişa de carieră şi nu are economii, plan de pensie şi nici asigurări de sănătate. La suprafaţă, aceste lucruri nu par a fi probleme serioase. Dar adesea, mama şi tata îi împiedică în mod simbolic pe copilul lor adult să nu plece emoţional de acasă.

Acest lucru se întâmplă adesea în familii prietenoase, iubitoare, unde lucrurile sunt atât de frumoase încât este greu să pleci. (Psihologii

se referă adesea la aceasta ca „familie împletită", una în care copiii nu se despart cu granițe clare.) Nu pare o problemă, pentru că toată lumea se înțelege atât de bine. Familia este foarte fericită unul cu celălalt.

*celelalte relații* ale copiilor adulți pot fi disfuncționale. Ei pot alege prieteni și iubiți „oile negre". Este posibil ca aceștia să nu fie capabili să se angajeze față de un membru de sex opus sau cu o carieră.

Adesea, finanțele lor sunt o problemă. Au solduri mari și multiple ale cardurilor de credit și, de obicei, sunt în urmă cu impozitele. Deși s-ar putea să-și câștige zilnic, nu se gândesc niciodată la viitor. Aceasta este în esență o viață financiară de adolescență. Adolescenții câștigă destui bani pentru a-și cumpăra o placă de surf, un sistem stereo sau o rochie, dar nu gândesc dincolo de prezentul imediat în viitor. Am făcut destui bani pentru plăcerile acestui weekend? Adolescenții – și copiii adulți care nu s-au despărțit de părinți – sunt încă sub protecția părintească și este datoria părinților să se gândească la viitor.

*Trei e o mulțime*

Familiile disfuncționale sunt cunoscute pentru un anumit tip de problemă de limită numită *triangulație.* Acesta spune cam așa: Persoana A este supărată pe Persoana B. Persoana A nu îi spune Persoanei B. Persoana A sună Persoana C și se plânge despre Persoana B. Persoana C se bucură de încrederea Persoanei A și ascultă ori de câte ori A vrea să joace jocul triunghiului.

În acest moment, Persoana B, simțindu-se singură, îl sună pe C și, în treacăt , menționează conflictul cu A. Persoana C devine confidentul lui B la fel ca și A. Persoanele A și B nu și-au rezolvat conflictul, iar C are doi „prieteni".

Triangulația este eșecul de a rezolva un conflict între două persoane și atragerea uneia trei pentru a lua parte. Aceasta este o problemă de graniță, deoarece a treia persoană nu are treabă în conflict, dar *este folosită pentru confort și validare de către cei cărora le este frică să se confrunte.* Așa persistă conflictele , oamenii nu se schimbă, iar dușmanii se fac inutil.

Ceea ce se întâmplă în triunghi este că oamenii vorbesc fals, acoperindu-și ura cu cuvinte frumoase și lingușiri. Persoana A este de obicei foarte cordială, drăguță și chiar complimentară față de B în

persoană, dar când A vorbeşte cu C, furia iese la iveală.

Aceasta este o lipsă clară de graniţe, deoarece Persoana A nu îşi „stăpâneşte" furia. Persoana pe care A este supărat merită să audă asta direct de la el. De câte ori ai fost rănit de un „Ştii ce a spus John despre tine?" Şi ultima dată când ai vorbit cu John lucrurile au fost în regulă.

În plus, Persoana C este atrasă în conflict, iar cunoştinţele sale despre conflict îi împiedică relaţia cu Persoana B. Bârfa se intersectează între oameni. Ne afectează opiniile despre oamenii despre care sunt bârfiţi fără ca aceştia să aibă şansa de a se apăra. De multe ori ceea ce auzim de la o a treia persoană este inexact. Acesta este motivul pentru care Biblia ne porunceşte să ascultăm zece la cel puţin doi sau trei martori, nu doar unul.

Triangularea este o problemă comună a graniţelor cu familiile de origine. Vechile modele de conflict între un părinte şi un copil, sau între doi părinţi, duc la un membru al familiei să cheme un alt membru al familiei şi să vorbească despre al treilea membru al familiei. Aceste tipare extrem de distructive ţin oamenii disfuncţionali.

Scriptura este foarte serioasă în a trata conflictul *direct* cu cel pe care eşti supărat:

> Cel ce mustră pe om va câştiga până la urmă mai multă favoare decât
>
> cel care are o limbă măgulitoare. (Prov. 28:23)
>
> Nu-ţi urî fratele în inima ta. Cereţi-vă aproapele sincer, ca să nu vă împărtăşiţi cu vinovăţia lui. (Lev. 19:17)
>
> Prin urmare, dacă îţi oferi darul la altar şi acolo îţi aminteşti că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă darul tău acolo, în faţa altarului. Mai întâi du-te şi împacă-te cu fratele tău; apoi vino şi oferă-ţi darul. (Matei 5:23-24)
>
> Dacă fratele tău păcătuieşte împotriva ta, du-te şi arată-i vina lui, doar între voi doi. (Matei 18:15)

Aceste Scripturi arată că o modalitate simplă de a evita triangularea este să vorbeşti întotdeauna cu persoana cu care ai un conflict mai întâi. Rezolvaţi-vă cu ea şi numai dacă neagă problema, discutaţi cu altcineva pentru a obţine o perspectivă despre cum să o rezolvaţi, nu pentru a bârfi şi pentru a elimina furia. Apoi mergeţi *amândoi* să vorbiţi împreună cu ea pentru a încerca să rezolvaţi problema.

Nu spuneţi niciodată unei terţe părţi ceva despre cineva pe care nu intenţionaţi să-i spuneţi persoanei însuşi.

*Cine e copilul aici, oricum?*

„Copiii nu trebuie să facă economii pentru părinţii lor, ci părinţii pentru copiii lor" (2 Cor. 12:14).

Unii oameni s-au născut pentru a avea grijă de părinţii lor. Nu s-au înscris pentru această datorie; l-au moştenit. Astăzi îi numim pe aceşti oameni „codependenţi". La începutul vieţii au învăţat că sunt responsabili pentru părinţii lor, care erau blocaţi în tipare copilăreşti de iresponsabilitate. Când au devenit adulţi, le-a fost greu să stabilească limite între ei şi părinţii lor iresponsabili. De fiecare dată când încercau să aibă vieţi separate, se simţeau egoişti.

Într-adevăr, Biblia învaţă că copiii adulţi ar trebui să aibă grijă de părinţii lor în vârstă. „Oferiţi recunoaştere adecvată acelor văduve care au cu adevărat nevoie. Dar dacă o văduvă are copii sau nepoţi , aceştia să înveţe în primul rând să-şi pună în practică religia, îngrijindu-şi propria familie şi răsplătind astfel părinţilor şi bunicilor, căci aceasta este plăcută lui Dumnezeu" (1 Tim. 5:3-4). Este bine să ne simţim recunoscători părinţilor noştri şi să le răsplătim pentru ceea ce au făcut pentru noi.

Dar, în general, apar două probleme. În primul rând, este posibil ca părinţii tăi să nu aibă „cu adevărat nevoie". Ei pot fi iresponsabili, exigenţi sau se pot comporta ca nişte martiri. Poate că trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru propriile rucsacuri.

În al doilea rând, atunci când „au nevoie cu adevărat", este posibil să nu aveţi limite clare pentru a determina ce puteţi oferi şi ce nu puteţi oferi. Este posibil să nu vă puteţi limita dăruirea, iar incapacitatea părinţilor de a se adapta la bătrâneţe, de exemplu, vă va domina familia. O astfel de dominaţie poate ruina căsătoriile şi poate răni copiii . O familie trebuie să decidă ce vrea să dăruiască şi ce nu vrea să dea, astfel încât să continue să iubească şi să aprecieze părintele şi să nu devină resentimente.

Graniţele bune împiedică resentimentele. *E bine să dăruieşti.* Asiguraţi-vă, totuşi, că este suma potrivită pentru situaţia şi resursele dvs.

*Dar eu sunt fratele tău*

O altă dinamică frecventă este relaţia de fraţi crescut. Un copil adult iresponsabil depinde de un frate adult responsabil pentru a evita să crească şi să părăsească familia. (Nu vorbim despre un adevărat frate nevoiaş, care are o deficienţă mentală sau fizică.) Copilul iresponsabil continuă să joace vechile jocuri de familie până la vârsta adultă.

Problema grea aici este vinovăţia şi presiunea pe care o simţi pentru că este fratele sau sora ta. Am văzut oameni făcând lucruri total nebuneşti şi inutile pentru un frate sau o soră pe care nu le-ar face niciodată pentru cel mai apropiat prieten al lor. Familiile noastre pot dărâma gardurile noastre cele mai bine construite pentru că sunt „familie".

***Dar de ce facem asta?***

De ce alegem să continuăm astfel de tipare? Ce s-a întâmplat?

Unul dintre motive este că nu am învăţat legile graniţelor în familia noastră de origine, iar problemele noastre de graniţă pentru adulţi sunt de fapt probleme vechi ale graniţelor care există încă din copilărie.

Un alt motiv este că este posibil să nu fi trecut prin tranziţia biblică la maturitate şi prin adoptarea spirituală în familia lui Dumnezeu. Să ne uităm la amândouă.

*Continuarea vechilor probleme de graniţă*

Îţi aminteşti povestea despre extraterestru? Crescuse pe o altă planetă şi nu cunoştea legile Pământului, cum ar fi gravitaţia şi banii ca mijloc de schimb.

Tiparele pe care le învăţaţi acasă crescând sunt continuate până la vârsta adultă cu aceiaşi jucători: lipsa de consecinţe pentru - comportamentul ireresponsabil, lipsa confruntării, lipsa limitelor, asumarea responsabilităţii pentru ceilalţi în loc de tine însuţi, dăruirea din constrângere şi resentimente, invidie, pasivitate şi secret. Aceste tipare nu sunt noi, pur şi simplu nu s-au confruntat şi nu s-au pocăit niciodată.

Aceste tipare sunt adânci. Membrii familiei tale sunt cei pe care i-ai învăţat să-ţi organizezi viaţa, astfel încât ei te pot trimite înapoi la vechile tipare prin însăşi prezenţa lor. Începi să acţionezi automat din *memorie* în loc de creştere.

Pentru a te schimba, trebuie să identifici aceste „păcate ale familiei"

şi să te îndepărtezi de ele. Trebuie să le mărturiseşti ca păcate, să te pocăieşti de ele şi să schimbi felul în care le tratezi. Primul pas în stabilirea graniţelor este să deveniţi conştienţi de vechile modele familiale pe care încă le continuaţi în prezent.

Priveşte luptele pe care le ai cu graniţele din familia ta de origine, identifică ce legi sunt încălcate şi apoi identifică roadele negative care rezultă în viaţa ta.

*Adopție*

Aceasta nu este o carte despre dezvoltarea spirituală, dar berbecii legaţi sunt un aspect esenţial al creşterii. Un pas în creştere este să ieşi din sub autoritatea părintească şi să te pui sub autoritatea lui Dumnezeu.

Biblia spune că copiii sunt *sub* autoritatea părinţilor lor până când devin adulţi (Gal. 4:1-7). Într-un sens real, părinţii lor sunt responsabili pentru ei. Dar când vine vârsta adultă şi „vârsta răspunderii", acea persoană iese din sub tutelă şi manageri şi devine responsabilă pentru ea însăşi. Creştinii trec într-o altă relaţie parentală cu Dumnezeu ca Tată. Dumnezeu nu ne lasă orfani, ci ne ia în familia Sa.

Numeroase pasaje din Noul Testament ne învaţă că trebuie să renunţăm la credinţa faţă de familia noastră originală şi să fim adoptaţi de Dumnezeu (Matei 23:9). Dumnezeu ne porunceşte să privim la El ca pe tatăl nostru şi să nu avem intermediari părinţi. Adulţii care încă deţin loialitate faţă de părinţii pământeni nu şi-au dat seama de noul lor statut adoptiv.

De multe ori nu ascultăm de Cuvântul lui Dumnezeu pentru că nu am plecat spiritual de acasă. Simţim că încă trebuie să le facem pe plac părinţilor noştri şi a modurilor lor tradiţionale de a face lucrurile, mai degrabă decât să ascultăm de noul nostru Tată (Matei 15:1-6).

Când devenim parte din familia lui Dumnezeu, ascultarea de căile Lui va provoca uneori conflicte în familiile noastre şi uneori ne va despărţi (Matei 10:35-37). Isus spune că legăturile noastre spirituale sunt cele mai strânse şi mai importante (Matei 12:46-50). Adevărata noastră familie este familia lui Dumnezeu.

În această familie, care urmează să fie legătura noastră cea mai puternică, lucrurile se fac într-un anumit fel. Trebuie să spunem adevărul, să stabilim limite, să ne asumăm şi să cerem responsabilitate,

să ne confruntăm, să ne iertăm şi aşa mai departe. Standarde şi valori puternice fac ca această familie să fie condusă. Şi Dumnezeu nu va permite altfel în familia lui.

Acest lucru nu înseamnă în niciun caz că trebuie să tăiem alte legături. Trebuie să avem prieteni în afara familiei lui Dumnezeu şi legături puternice cu familia noastră de origine. Cu toate acestea, trebuie să ne punem două întrebări: aceste legături ne împiedică să facem ceea ce trebuie în orice situaţie? şi Am devenit cu adevărat un adult în raport cu familia noastră de origine?

Dacă legăturile noastre sunt cu adevărat iubitoare, vom fi separaţi şi liberi şi vom oferi din dragoste şi o inimă „intenţionată". Vom sta departe de resentimente , vom iubi cu limite şi nu vom permite comportamentul rău.

Dacă nu suntem „sub paznici şi conducători" ca adulţi, putem lua decizii cu adevărat *adulţi* , având control asupra propriei noastre voinţe (1 Cor. 7:37), supuşi adevăratului nostru Tată.

***Rezolvarea problemelor limită cu familia***

Stabilirea graniţelor cu familiile de origine este o sarcină grea, dar cu o mare recompensă. Este un proces, cu anumiţi paşi distinşi.

*Identificaţi simptomul*

Priveşte propria situaţie de viaţă şi vezi unde există probleme de limită cu părinţii şi fraţii tăi. Întrebarea de bază este următoarea: *Unde ai pierdut controlul asupra proprietăţii tale?* Identificaţi acele zone şi vedeţi legătura lor cu familia în care aţi crescut şi sunteţi pe drum.

*Identificaţi conflictul*

Descoperiţi ce dinamică se joacă. De exemplu, ce „lege a graniţelor" încălcaţi? Triangulezi? Îţi asumi responsabilitatea *pentru* un frate sau un părinte în loc să fii responsabil *faţă de* ei? Nu reuşiţi să impuneţi consecinţele şi ajungeţi să plătiţi pentru comportamentul lor? Eşti pasiv şi reactiv faţă de ei şi de conflict?

Nu poţi înceta să acţionezi o dinamică până când nu înţelegi ce faci. „Luaţi deconectarea" propriului ochi. Apoi, vei putea vedea clar pentru a te descurca cu membrii familiei tale. Priveşte-te pe tine ca fiind problema şi găseşte-ţi încălcările limitelor.

*Identificaţi nevoia care conduce conflictul*

Nu acţionaţi în moduri nepotrivite fără niciun motiv. Încercaţi adesea să satisfaceţi o nevoie de bază pe care familia dvs. de origine nu a îndeplinit-o. Poate că suntem încă încurşi din cauza unei nevoi de a fi iubiţi, aprobaţi sau acceptaţi. Trebuie să înfrunţi acest deficit şi să accepţi că poate fi întâlnit numai în noua ta familie a lui Dumnezeu, cei care sunt acum adevărata ta „mamă, tată, fraţi şi surori", cei care fac voia lui Dumnezeu şi te pot iubi aşa cum a conceput El.

*Luaţi şi primiţi binele*

Nu este suficient să-ţi înţelegi nevoia. *Trebuie să-l întâlneşti.* Dumnezeu este dispus să vă satisfacă nevoile prin poporul Său, dar trebuie să vă smeriţi, să ajungeţi la un sistem de sprijin bun şi să primiţi binele. Nu continua să-ţi ascunzi talentul în pământ şi aşteaptă-te să te îmbunătăţeşti. Învaţă să răspunzi şi să primeşti dragoste, chiar dacă la început eşti neîndemânatic.

*Exersaţi abilităţile limită*

Abilităţile tale limită sunt fragile şi noi. Nu îi poţi duce imediat într-o situaţie dificilă. Practicaţi-le în situaţii în care vor fi onoraţi şi respectaţi. Începeţi să spuneţi nu persoanelor din grupul dvs. de susţinere care vă vor iubi şi respecta limitele.

Când vă recuperaţi după o accidentare fizică, nu ridicaţi mai întâi greutatea cea mai mare. Te ridici la lucrurile grele. Priveşte-l aşa cum ai face cu terapia fizică.

*Spune NU celui rău*

Pe lângă exersarea noilor abilităţi în situaţii sigure, evitaţi situaţiile dăunătoare. Când vă aflaţi în stadiile iniţiale ale recuperării, trebuie să evitaţi oamenii care v-au abuzat şi controlat în trecut.

Când crezi că eşti gata să restabiliţi o relaţie cu cineva care a fost abuziv şi controlant în trecut, aduceţi un prieten sau un susţinător. Fiţi conştienţi de atracţia voastră faţă de situaţii şi relaţii dureroase. Rănirea din care vă recuperaţi este gravă şi nu puteţi restabili o relaţie până când nu aveţi instrumentele adecvate. Ai grijă să nu fii absorbit din nou într-o situaţie de control, deoarece dorinţa ta de reconciliere este atât de

puternică.

*Iartă-l pe Agresor*

Nimic nu clarifică limitele mai mult decât iertarea. A da cuiva înseamnă a-l da drumul sau a anula o datorie pe care o are. Când refuzi să ierţi pe cineva, tot vrei ceva de la acea persoană şi chiar dacă îţi doreşti răzbunare, *te ţine legat de el pentru totdeauna.*

Refuzul de a ierta un membru al familiei este unul dintre principalele motive pentru care oamenii sunt blocaţi ani de zile, incapabili să se separe de familiile lor disfuncţionale. Încă mai vor ceva de la ei. Este mult mai bine să primeşti har de la Dumnezeu, care are ceva de dăruit şi să-i ierţi pe cei care nu au bani cu care să-şi plătească datoria. Acest lucru pune capăt suferinţei tale, pentru că pune capăt dorinţei de răsplată care nu apare niciodată şi care îţi îmbolnăveşte inima pentru că speranţa ta este amânată (Prov. 13:12).

Dacă nu ierţi, ceri ceva ce infractorul tău nu alege să dea, chiar dacă este doar mărturisirea a ceea ce a făcut. Acest lucru îl „leagă" de tine şi distruge graniţele. Lasă familia disfuncţională din care ai venit. Lăsaţi-l liber şi veţi fi liber.

*Răspunde, nu reacţionează*

Când *reacţionaţi* la ceva ce spune sau face cineva, este posibil să aveţi o problemă cu limitele. Dacă cineva este capabil să provoace ravagii făcând sau spunând ceva, ea deţine controlul asupra ta în acel moment şi limitele tale sunt pierdute. Când *răspunzi,* rămâi în control, cu opţiuni şi opţiuni.

Dacă simţiţi că reacţionaţi, părăsiţi-vă şi recăpătaţi controlul asupra dvs., astfel încât membrii familiei să nu vă poată forţa să faceţi sau să spuneţi ceva ce nu doriţi să faceţi sau să spuneţi şi ceva care vă încalcă separarea. După ce ţi-ai păstrat limitele, alege cea mai bună opţiune. Diferenţa dintre a răspunde şi a reacţiona este alegerea. Când reacţionezi, *ei* deţin controlul. Când răspunzi, *eşti* .

*Învaţă să iubeşti în libertate şi responsabilitate, nu în vinovăţie*

Cele mai bune graniţe sunt cei iubitori. Persoana care trebuie să rămână pentru totdeauna într-un mod de protecţie pierde din dragoste şi libertate. Graniţele nu înseamnă în niciun caz să nu mai iubeşti. Ele

înseamnă contrariul: câştigi libertatea de a iubi. Este bine să te sacrifici şi să te renunţi de dragul celorlalţi. Dar ai nevoie de limite pentru a face această alegere.

Practică dăruirea intenţionată pentru a-ţi creşte libertatea. Uneori, oamenii care îşi construiesc limite simt că a face cuiva o favoare este codedependent. Nimic nu este mai departe de adevăr. A face bine cuiva, atunci când alegi în mod liber să o faci, creşte limitele. Codependenţii nu fac bine; ei permit răul pentru că le este frică.

# ------ 8----------

# Limitele și prietenii tăi

MArsha a pornit televizorul, nici măcar nu a observat care emisiune era difuzată. Se gândea la telefonul ei cu cea mai bună prietenă a ei, Tammy. O rugase pe Tammy să meargă cu ea la un film. Tammy avusese alte planuri pentru seară. Încă o dată, Marsha luase inițiativa. Încă o dată, a fost dezamăgită . Tammy nu a sunat-o niciodată. Despre asta ar fi trebuit să fie prietenia?

*Prietenie.* Cuvântul evocă imagini de intimitate, dragoste şi o adunare reciprocă a două persoane. Prietenii sunt simboluri ale cât de semnificative au fost viețile noastre. Cei mai triști oameni de pe pământ sunt cei care îşi încheie zilele fără relaţii în care să fie cu adevărat cunoscuți şi iubiți cu adevărat.

Prietenia poate fi o categorie largă; majoritatea navelor de relaţii - menționate în această carte au componente de prietenie. Dar, pentru scopurile noastre, să definim prietenia ca *o relaţie non-romantică care se bazează mai degrabă pe ataşament decât pe funcții.* Cu alte cuvinte, să excludem relaţiile bazate pe o sarcină comună, cum ar fi munca sau slujirea. Să ne uităm la prietenie ca incluzând oameni în preajma cărora dorim să fim doar de dragul lor.

Conflictele de graniță cu prietenii vin în toate dimensiunile şi formele. Pentru a înțelege diferitele probleme, să ne uităm la câteva conflicte şi la modul în care acestea pot fi rezolvate cu limite.

***Conflict #1: Conform/Conform***

Într-un fel, a fost o mare prietenie; în alte moduri, a fost îngrozitor. Sean şi Tim s-au bucurat de aceleaşi sporturi, activități şi recreere. Au mers la aceeaşi biserică şi le-au plăcut aceleaşi restaurante. Dar erau prea

drăguţi unul cu celălalt. Amândoi au avut dificultăţi să-şi spună nu unul altuia.

Conştientizarea problemei lor a apărut într-un weekend, când au fost programate o excursie de rafting şi un concert din anii şaizeci în aceeaşi zi. Sean şi Tim le-au plăcut ambele activităţi, dar nu le-au putut face pe amândouă. Sean l-a sunat pe Tim, sugerându-i să meargă cu pluta . „Absolut", a răspuns prietenul său. Cu toate acestea, fără să ştie unul de celălalt, nici Sean, nici Tim nu şi-au dorit cu adevărat să facă rafting. În inima lor, ambii bărbaţi aşteptaseră cu nerăbdare să meargă la concert.

La jumătatea râului, Sean şi Tim au devenit sinceri unul cu celălalt. Obosit şi umed, Tim a scapat: „A fost ideea ta cea mare să vii în această călătorie".

— Tim, spuse Sean surprins. „Am crezut că *vrei* să mergi la rafting."

„O, nu! De când m-ai sunat, m-am gândit că asta *vrei* ! Bătrâne prietene, continuă el cu tristeţe, poate că este timpul să încetăm să ne mai tratăm ca nişte păpuşi de porţelan.

Rezultatul interacţiunii dintre doi conformanţi este că niciunul nu face ceea ce îşi doreşte cu adevărat. Fiecare îi este atât de frică să-i spună celuilalt adevărul, încât niciunul nu o face niciodată.

Să aplicăm o listă de verificare a limitelor acestui conflict. Această listă de întrebări nu numai că vă va ajuta să localizaţi unde vă aflaţi în stabilirea limitelor, dar vă va arăta şi cum să ajungeţi unde doriţi.

1. *Care sunt simptomele?* Un simptom al unui conflict conform/conform este nemulţumirea – un sentiment că aţi permis ceva ce nu ar trebui să aveţi.

2. *Care sunt rădăcinile?* Cei care se conformează provin din medii în care au trebuit să evite să spună nu pentru a-i face pe ceilalţi fericiţi. Deoarece rădăcinile lor sunt asemănătoare, este adesea greu pentru doi oameni conformatori să se ajute reciproc.

3. *Care este conflictul de graniţă?* Oamenii conformanţi îşi neagă politicos propriile limite pentru a păstra pacea.

4. *Cine trebuie să preia proprietatea?* Fiecare conform trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru încercările sale de a-l linişti sau de a-i face pe plac celuilalt. Sean şi Tim trebuie să recunoască amândoi că fiecare se controlează pe celălalt fiind drăguţi.

5. *De ce au nevoie?* Oamenii conformanţi trebuie să aibă relaţii de sprijin în care să se conecteze, fie ei grupuri de sprijin, studii biblice

acasă sau consilieri. Frica lor de a-i răni pe cealaltă persoană le face dificil să-şi stabilească limite singuri.

6. *Cum încep?* Ambii conformanţi practică stabilirea de limite pentru lucrurile banale. Ei pot începe cu a fi sinceri cu privire la lucruri precum gusturile în restaurante, liturghiile bisericeşti, muzică şi altele asemenea.

7. *Cum îşi stabilesc graniţe unul cu celălalt?* Sean şi Tim vorbesc unul cu celălalt faţă în faţă, spunând în cele din urmă adevărul şi dezvăluind limitele pe care ar dori să înceapă să le stabilească. Ei se angajează la limite mai bune unul cu celălalt.

8. *Ce se întâmplă mai departe?* Sean şi Tim ar putea fi nevoiţi să recunoască că interesele lor nu sunt atât de asemănătoare pe cât credeau. Este posibil să fie nevoie să se separe mai mult unul de celălalt. A avea diferiţi prieteni pentru diferite activităţi nu este o pată asupra relaţiei; le-ar putea ajuta prietenia pe termen lung.

### *Conflictul nr. 2: Controller conform/agresiv*

Conflictul controlor compliant/agresiv, cel mai identificabil dintre conflictele de prietenie, are simptome clasice. Cel conform se simte intimidat şi inferior în relaţie; controlorul agresiv se simte iritat că este sâcâit de cei care se conformează.

„Ei bine, în regulă, dacă insisti" este un slogan al compliantului . De obicei, controlorul agresiv insistă să folosească o parte din timpul, talentele sau comorile conformatorului. Controlorul agresiv nu are nicio problemă să ceară ceea ce îşi doreşte. Uneori ia doar ceea ce vrea fără să ceară. „Aveam nevoie" este un motiv suficient pentru controlerul agresiv să se ajute la orice are persoana conformă, fie că este vorba de chei de la maşină, o ceaşcă de zahăr sau trei ore de timp.

Deoarece cel care se conformează este de obicei nemulţumit în această relaţie, el este cel care trebuie să ia măsuri. Să punem această relaţie prin lista de verificare a graniţelor:

1. *Care sunt simptomele?* Cel care se conformează se simte controlat şi resentit; controlorul agresiv se simte bine, doar că nu-i place să fie cicălită.

2. *Care sunt rădăcinile?* Cel care se conformează probabil a crescut într-o familie care l-a învăţat să evite conflictul, mai degrabă decât să-l

îmbrăţişeze. Controlorul agresiv nu a primit niciodată antrenament pentru a întârzia satisfacerea şi în a-şi asuma responsabilitatea pentru ea însăşi.

3. *Care este conflictul de graniţă?* Două conflicte specifice de graniţă sunt incapacitatea celui care respectă conformitatea de a stabili limite clare cu prietenul său şi incapacitatea controlorului agresiv de a respecta limitele conformantului.

4. *Cine trebuie să preia proprietatea?* Conform trebuie să vadă că nu este o victimă a controlorului agresiv; el îşi oferă voluntar puterea prietenului său pe un platou de argint. Renunţarea la putere este modul lui de a-şi controla prietenul. Cel conform controlează controlorul agresiv mulţumindu-i, sperând că o va linişti şi o va determina să-şi schimbe comportamentul. Controlorul agresiv trebuie să recunoască că are dificultăţi să asculte nu şi să accepte limitele celorlalţi. Trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru nevoia ei de a-şi controla prietena.

5. *Ce este nevoie?* Cel mai nefericit din prietenie, cel conform, trebuie să se conecteze la un grup de oameni care să-l susţină pentru a-l ajuta cu acest conflict de graniţă.

6. *Cum încep?* În pregătirea pentru a se confrunta cu prietenul său, cel conform trebuie să exerseze stabilirea limitelor în grupul său de suport. Controlorul agresiv ar putea beneficia cu adevărat de feedback-ul sincer din partea prietenilor iubitori cu privire la modul în care ea alergă peste oameni şi cum poate învăţa să respecte limitele celorlalţi.

7. *Cum stabilesc ei limite?* Cel care se conformează aplică principii biblice prieteniei sale (vezi Matei 18). Îşi confruntă prietena sub controlul şi intimidarea ei. El îi spune că data viitoare când va încerca să-l controleze, el va pleca.

El nu încearcă să o controleze. Confruntarea nu este un ulti matum menit să-i răpească alegerile. El stabileşte limite pentru a-i spune că controlul ei îl răneşte şi le răneşte prietenia. Astfel de limite îi protejează pe cel conform de la răni ulterioare. Controlorul agresiv poate deveni la fel de furioasă sau intimidantă pe cât doreşte ea, dar cel care se conformează nu va fi prin preajmă pentru a fi rănit. Va ieşi din cameră, din casă sau din prietenie - până când se va întoarce în siguranţă.

Controlorul agresiv experimentează consecinţele acţiunilor ei. Neavând prietenul ei în preajmă o poate forţa să rateze ataşamentul şi poate începe să-şi asume responsabilitatea pentru controlul care a îndepărtat prietena ei.

8. *Acum ce?* În acest moment, dacă ambii prieteni sunt deschişi, cei doi pot renegocia relaţia. Ei pot stabili noi reguli de bază, cum ar fi, „Voi înceta să mai cicălişti dacă nu vei mai fi critic" şi pot construi o nouă prietenie.

***Conflictul nr. 3: Controller compatibil/Manipulator***

„Cathy, sunt într-un adevărat blocaj şi tu eşti singura pe care mă pot baza pentru a mă ajuta. Nu pot obţine o baby-sitter pentru copii şi am această întâlnire la biserică..."

Cathy a ascultat situaţia dificilă a prietenei ei, Sharon. Era povestea obişnuită. Sharon a neglijat să facă planuri pentru evenimente, să cheme din timp pentru şezători. A chemat-o adesea pe Cathy pentru a ajuta în aceste urgenţe autoinduse.

Cathy ura să fie blocată în această poziţie. Sharon nu a făcut-o intenţionat şi avea nevoie de ea pentru o cauză bună, dar Cathy încă se simţea folosită şi exploatată. Ce trebuia să facă?

Multe prietenii se blochează în această interacţiune între complianţi şi controlori manipulatori. De ce o numim pe Sharon control? Ea nu încearcă în mod conştient să-şi manipuleze prietena; cu toate acestea, indiferent care sunt intenţiile ei bune, atunci când se află într-un blocaj, Sharon îşi foloseşte prietenii. Ea le ia de la sine înţeles, crezând că nu ar trebui să le deranjeze să-i facă o favoare unui prieten. Prietenii ei merg împreună, spunând: „Ei bine, asta este doar Sharon". Îşi înăbuşă resentimentele.

Să analizăm acest conflict prin lista noastră de verificare a limitelor:

1. *Care sunt simptomele?* Cel care se conformează (Cathy) simte resentimente faţă de solicitările de ultim moment ale controlorului manipulator (Sharon). Cathy simte ca şi cum prietenia ei este luată de la sine înţeles. Începe să-şi evite prietena.

2. *Care sunt rădăcinile? Părinţii lui Sharon au salvat-o din fiecare blocaj,* de la terminarea lucrărilor la 3:00 **A. M**. să-i împrumute bani când avea treizeci de ani. Ea trăia într-un univers foarte iertător, în care oamenii drăguţi o ajutau mereu. Nu a trebuit niciodată să se confrunte cu propria ei iresponsabilitate şi lipsă de disciplină şi planificare.

În copilărie, lui Cathy nu-i plăcea privirea rănită a mamei ei când spunea nu. Ea a crescut cu teamă să nu-i rănească pe ceilalţi punând limite. Cathy ar face orice pentru a evita conflictul cu prietenii – mai ales cu Sharon.

3. *Care este conflictul de graniţă?* Sharon nu planifică din timp şi nu

îşi asumă responsabilitatea pentru programul ei. Când responsabilităţile „se îndepărtează de ea", ea cheamă ajutor celui mai apropiat conform. Şi Cathy vine în fugă.

4. *Cine trebuie să preia proprietatea?* Cathy, partea motivată în acest conflict, vede cum daul ei nesfârşit contribuie la iluzia lui Sharon că nu trebuie să planifice niciodată înainte. Cathy trebuie să înceteze să se mai simtă victimă şi să îşi asume responsabilitatea pentru a spune nu.

5. *De ce are nevoie?* Cathy trebuie să se conecteze cu alţii care o vor sprijini în timp ce se uită la problemele de graniţă dintre ea şi prietena ei.

6. *Cum începe ea?* Cathy exersează să spună nu cu prietenii susţinători. Într-o atmosferă de susţinere, ea învaţă să nu fie de acord, să-şi spună părerea şi să se confrunte. Toţi se roagă pentru putere şi îndrumări în această relaţie.

7. *Cum stabileşte ea limite?* La următorul lor prânz, Cathy îi spune lui Sharon despre sentimentele ei de a fi folosită şi de a profita . Ea explică cum şi-ar dori o relaţie mai comună. Apoi îi anunţă prietenei ei că nu va mai lua nicio slujbă „de urgenţă" de baby-sitting.

Sharon, neştiind cum şi-a rănit prietena, îi pare sincer rău de problemă. Începe să-şi asume mai multă responsabilitate pentru programul ei. După câteva încercări zadarnice de a o face pe Cathy să se îngrijească în ultimul moment şi de a pierde câteva întâlniri importante , ea începe să planifice evenimente cu o săptămână sau două înainte.

8. *Ce se întâmplă mai departe?* Prietenia creşte şi se adânceşte. De-a lungul timpului, Cathy şi Sharon râd de conflictul care, de fapt, le-a adus mai aproape.

### *Conflictul #4: Conform/Neresponsibil*

Îţi aminteşti de prietenia Marsha-Tammy de la începutul acestui capitol? Un prieten care face toată treaba, iar celălalt deplasare ilustrează conflictul conform/neresponsive. O parte se simte frustrată şi resentită; celălalt se întreabă care este problema. Marsha a simţit că prietenia nu era la fel de importantă pentru Tammy precum era pentru ea.

Să analizăm situaţia:

1. *Care sunt simptomele?* Marsha se simte deprimată, supărată şi lipsită de importanţă. Cu toate acestea, Tammy se poate simţi vinovată sau copleşită de nevoile şi cerinţele prietenei ei.

2. *Care sunt rădăcinile?* Marsha s-a temut întotdeauna că, dacă nu şi-ar controla ataşamentele importante făcând toată munca, va fi abandonată. Aşa că a devenit o Marta pentru Maria a tuturor celorlalţi, o lucrătoare în loc de o iubitoare (Luca 10:38-42).

Tammy nu a trebuit niciodată să muncească din greu pentru prietenii. Întotdeauna populară şi solicitată, este luată pasiv din prietenii importante. Ea nu a pierdut niciodată pe nimeni dacă nu a fost receptivă. De fapt, ei muncesc mai mult ca să o ţină în preajmă.

3. *Care este conflictul de graniţă?* Aici ar putea exista două conflicte de graniţă. În primul rând, Marsha îşi asumă prea multă responsabilitate pentru prietenie. Ea nu-şi lasă prietena să-şi poarte propria sarcină (Gal. 6:5). În al doilea rând, Tammy nu îşi asumă suficientă responsabilitate pentru prietenie. Ea ştie că Marsha va veni cu activităţi din care poate alege. De ce să lucrezi când altcineva va face?

4. *Cine trebuie să preia proprietatea?* Marsha trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru ca Tammy să nu facă nimic prea uşor. Ea vede că încercările ei de a planifica, de a suna şi de a face toată munca sunt încercări deghizate de a controla dragostea.

5. *De ce au nevoie?* Ambele femei au nevoie de sprijin din partea altor prieteni. Ei nu pot privi obiectiv această problemă fără o relaţie sau două de iubire necondiţionată în jurul lor.

6. *Cum încep?* Marsha exersează să stabilească limite cu prietenii care îi susţin. Îşi dă seama că va avea în continuare nave prietene în care fiecare prieten îşi poartă propria greutate dacă ea şi Tammy rup prietenia lor.

7. *Cum stabilesc ei limite?* Marsha îi spune lui Tammy despre sentimentele ei şi o informează că va trebui să îşi asume responsabilitatea egală pentru prietenia lor în viitor. Cu alte cuvinte, după ce sună Marsha, nu va suna din nou decât dacă o face Tammy. Marsha speră că Tammy îi va fi dor de ea şi va începe să sune.

Dacă cel mai rău se întâmplă şi prietenia se atrofiază din cauza lipsei de răspuns a lui Tammy, Marsha a câştigat ceva. Ea a învăţat că nu a fost o legătură reciprocă în primul rând. Acum poate să se întristeze, să treacă peste asta şi să treacă mai departe pentru a-şi găsi prieteni adevăraţi.

8. *Ce se întâmplă mai departe?* Mini-criza schimbă definitiv caracterul prieteniei. Fie îl expune pentru o non- relaţie – fie oferă pământ pentru reconstrucţia uneia mai bune.

***Întrebări despre conflictele de limite ale prieteniei***

Conflictele de graniţă în prietenii sunt greu de tratat, deoarece singurul cablu care leagă relaţia este ataşamentul în sine. Nu există verighetă. Nu există nicio legătură de muncă. Există doar prietenia – şi adesea pare prea fragilă şi în pericol de a fi ruptă.

Oamenii care se află în conflictele de mai sus ridică adesea următoarele întrebări atunci când se gândesc să stabilească limite prieteniilor lor.

*Întrebarea #1: Prieteniile nu se rup uşor?*

Cele mai multe prietenii nu au niciun angajament extern, cum ar fi căsătoria, munca sau biserica, pentru a-i păstra împreună pe prieteni. Telefonul ar putea să înceteze să sune şi relaţia să moară, fără vreo ondulaţie reală în viaţa participanţilor. Deci, prieteniile nu sunt expuse un risc mai mare de a se rupe atunci când apar conflicte de graniţă?

Acest tip de gândire are două probleme. În primul rând, presupune că instituţiile externe, cum ar fi căsătoria, munca şi biserica sunt lipiciul care ţine relaţiile împreună. Presupune că angajamentele noastre sunt cele care ne ţin împreună, nu ataşamentele noastre. Biblic şi practic, nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

Auzim această gândire în multe cercuri creştine: „Dacă nu-ţi place pe cineva, acţionează aşa cum îţi place". Sau „fă-te să-i iubeşti". Sau „angajaţi-vă să iubiţi pe cineva". Sau „alegeţi să iubiţi pe cineva şi sentimentele vor veni".

Alegerea şi angajamentul *sunt* elemente ale unei bune prietenii. Avem nevoie de mai mult decât de prieteni pe vreme frumoasă. Cu toate acestea, Scriptura ne învaţă că nu putem depinde de angajament sau de voinţa pură, pentru că ei ne vor dezamăgi mereu. Pavel a strigat că a făcut ceea ce nu a vrut să facă şi nu a făcut ceea ce a vrut să facă (Rom. 7:19). Era blocat. Toţi trăim acelaşi conflict. Chiar şi atunci când ne angajăm într-o prietenie iubitoare, se întâmplă lucruri rele. Le-am dezamăgit. Sentimentele se acru. Pur şi simplu lovindu-l nu va restabili relaţia.

Ne putem rezolva dilema în acelaşi mod în care Pavel a rezolvat-o pe a lui: „De aceea, acum nu este nicio condamnare pentru cei ce sunt în Hristos Isus" (Romani 8:1). Răspunsul este să fii „în Hristos Isus" – cu alte cuvinte, în relaţie cu Hristos, atât pe verticală, cât şi orizontal. Pe

măsură ce rămânem conectaţi cu Dumnezeu, cu prietenii noştri şi cu grupurile noastre de sprijin, suntem plini de harul de a rămâne acolo şi de a lupta împotriva conflictelor de graniţă care apar. Fără această sursă externă de conexiune, suntem condamnaţi la o voinţă goală care, în cele din urmă, eşuează sau ne face să credem că suntem omnipotenţi.

Din nou, Biblia ne învaţă că orice angajament se bazează pe o relaţie de iubire. A fi iubit duce la angajament şi la luarea deciziilor pe deplin, nu invers.

Cum se aplică acest lucru prieteniilor? Uită-te la asta. Cum te-ai simţi dacă cel mai bun prieten al tău s-ar apropia de tine şi ar spune: „Voiam doar să-ţi spun că singurul motiv pentru care suntem prieteni este pentru că sunt dedicat prieteniei noastre. Nu există nimic care să mă atragă la tine. Nu-mi place în mod deosebit compania ta. Dar voi continua să aleg să fiu prietenul tău."

Probabil că nu te-ai simţi foarte în siguranţă sau preţuit în această relaţie . Ai bănui că te împrieteneşti din obligaţie , nu din dragoste. Nu lăsa pe nimeni să te păcălească. Toate prieteniile trebuie să se bazeze pe ataşament sau au o fundaţie şubredă.

A doua problemă cu a crede că prieteniile sunt mai slabe decât relaţiile instituţionalizate, cum ar fi căsătoria, biserica şi munca este în a presupune că cele trei nu sunt bazate pe ataşament. Pur şi simplu nu este adevărat. Dacă ar fi, jurămintele de nuntă ar asigura o rată a divorţurilor zero la sută. Profesiunile de credinţă ar asigura o participare fidelă la biserică. O angajare ar asigura prezenţa sută la sută la locul de muncă. Aceste trei instituţii importante, atât de cruciale pentru viaţa noastră, sunt, în mare măsură, bazate pe ataşament.

Este înfricoşător să realizezi că singurul lucru care îi ţine pe prietenii noştri de noi nu este performanţa noastră, sau amabilitatea noastră, sau vinovăţia lor sau obligaţia lor. Singurul lucru care îi va face să sune, să petreacă timp cu noi şi să ne suporte este dragostea. Şi acesta este singurul lucru pe care nu îl putem controla.

În orice moment, orice persoană poate pleca de la o prietenie. Cu toate acestea, pe măsură ce intrăm din ce în ce mai mult într-o viaţă bazată pe ataşament, învăţăm să avem încredere în iubire. Învăţăm că legăturile unei prietenii adevărate nu se rup uşor. Şi aflăm că, într-o relaţie bună, putem stabili limite care să întărească, nu să rănească, legătura.

*Întrebarea #2: Cum pot stabili limite în prieteniile romantice?*

Creştinii singuri au lupte uriaşe pentru a învăţa să spună adevărul şi să stabilească limite în nave romantice, cu prieteni. Majoritatea conflictelor gravitează în jurul fricii de a pierde relaţia. Un client poate spune: „Există cineva în viaţa mea pe care-l place foarte mult, dar mi-e teamă că dacă îi spun nu, nu îl voi mai vedea niciodată".

Câteva principii unice operează în sfera romantică:

1. *Relaţiile romantice sunt, prin natura lor, riscante.* Mulţi dintre cei singuri care nu au dezvoltat ataşamente bune cu alţi oameni şi cărora nu li s-au respectat graniţele încearcă să înveţe regulile prieteniilor biblice prin întâlniri. Ei speră că siguranţa acestor relaţii îi va ajuta să înveţe să iubească, să fie iubiţi şi să stabilească limite.

Destul de des, aceşti indivizi ies din câteva luni de întâlnire mai răniţi decât atunci când au intrat. Se pot simţi dezamăgiţi, dezamăgiţi sau folosiţi. Aceasta nu este o problemă de întâlnire. Este o problemă în înţelegerea scopului întâlnirii.

Scopul întâlnirilor este de a exersa şi de a experimenta. Scopul final al întâlnirilor este, în general, de a decide, mai devreme sau mai târziu, dacă să se căsătorească sau nu. Întâlnirile sunt un mijloc de a afla ce fel de persoană completăm şi cu care suntem compatibili din punct de vedere spiritual şi emoţional. Este un teren de antrenament pentru căsătorie.

Acest fapt provoacă un conflict încorporat. Când ne întâlnim, avem libertatea de a spune, în orice moment, „Asta nu funcţionează" şi de a pune capăt relaţiei. Cealaltă persoană are aceeaşi libertate.

Ce înseamnă aceasta pentru persoana ale cărei graniţe au fost rănite? Adesea, ea aduce aspecte imature, nedezvoltate ale personajului ei într-o situaţie romantică adultă. Într-o arena de angajament scăzut şi risc ridicat, ea caută siguranţa, legătura şi consistenţa de care au nevoie rănile ei. Ea se încredinţează prea repede cuiva cu care se întâlneşte pentru că nevoile ei sunt atât de intense. Şi va fi devastată atunci când lucrurile „nu merg".

Este un pic ca şi cum ai trimite un copil de trei ani în primele linii de luptă. Întâlnirea este o modalitate prin care adulţii pot afla despre potrivirea celuilalt pentru căsătorie; nu este un loc pentru sufletele tinere, rănite, să găsească vindecare. Această vindecare poate fi găsită

cel mai bine în arene nonromantice, cum ar fi grupuri de sprijin, grupuri bisericeşti, terapie şi prietenii între persoane de acelaşi sex. Trebuie să păstrăm separate scopurile prieteniilor romantice şi nonromantice.

Cel mai bine este să învețiabilitățile de a stabili limite în aceste arene non-romantice, unde ataşamentele şi angajamentele sunt mai mari. Odată ce am învățat să recunoaştem, să stabilim şi să ne păstrăm limitele biblice, le putem folosi pe locul de joacă pentru adulți numit întâlniri.

2. *Stabilirea unor limite în romantism este necesară.* Indivizii cu granițe mature le suspendă uneori în etapele inițiale ale unei relații de întâlnire pentru a-i face pe plac celeilalte persoane. Cu toate acestea, spunerea adevărului în romantism ajută la definirea relației. Ajută fiecare persoană să știe de unde începe şi cealaltă persoană se opreşte.

Ignoranța reciprocă a granițelor este unul dintre cele mai flagrante semnale roşii ale stării de sănătate precare a unei relații matrimoniale. Vom întreba un cuplu în consiliere premaritală: „Unde nu eşti de acord? Unde blocați coarnele?" Când răspunsul este: „Este pur şi simplu uimitor , suntem atât de compatibili, avem foarte puține diferențe", le vom oferi cuplului teme: Aflați despre ce ați mințit unul altuia. Dacă relația are vreo speranță, acea misiune va ajuta în general.

*Întrebarea #3: Ce se întâmplă dacă cei mai apropiați prieteni ai mei sunt familia mea?*

Persoanele care dezvoltă limite spun uneori: „Dar mama (sau tatăl, sau sora sau fratele) este cel mai bun prieten al meu". Ei se simt adesea norocoşi că, în aceste vremuri de stres familial, cei mai buni prieteni ai lor sunt familia în care au fost crescuți. Ei nu cred că au nevoie de un cerc intim de prieteni în afară de proprii părinți şi frați.

Ei înțeleg greşit funcția biblică a familiei. Dumnezeu a vrut ca familia să fie un incubator în care creştem maturitatea, instrumentele şi abilitățile de care avem nevoie. Odată ce incubatorul şi-a făcut treaba, atunci, ar trebui să încurajeze tânărul adult să părăsească cuibul şi să se conecteze la lumea exterioară (Geneza 2:24), pentru a stabili singur un sistem familial spiritual şi emoțional. Adultul este liber să facă tot ce a conceput Dumnezeu pentru el sau ea.

De-a lungul timpului, trebuie să îndeplinim scopurile lui Dumnezeu de a-i răspândi dragostea în lume, de a face ucenici din toate națiunile (Matei 28:19-20). A rămâne blocat emoțional în familia de origine zădărniceşte acest scop. Este greu de văzut cum vom schimba

lumea când va trebui să trăim pe aceeaşi stradă.

Nimeni nu poate deveni un adult cu adevărat biblic fără să-şi stabilească nişte limite, să plece de acasă şi să se desprindă în altă parte. În rest, nu ştim niciodată dacă ne-am forjat propriile valori, credinţe şi convingeri – însăşi identitatea noastră – sau dacă imităm ideile familiei noastre.

Familia poate fi prieteni? Absolut. Dar dacă nu aţi pus niciodată întrebări, nu aţi stabilit limite sau nu aţi experimentat conflicte cu membrii familiei dvs., este posibil să nu aveţi o legătură între adult şi adult cu familia dvs. Dacă nu ai alţi „cei mai buni prieteni" decât familia ta, trebuie să arunci o privire atentă asupra acestor relaţii. S-ar putea să vă fie frică să vă despărţiţi şi să vă individualizaţi, să deveniţi un adult autonom.

*Întrebarea #4: Cum pot stabili limite cu prietenii nevoiaşi?*

Vorbeam într-o zi într-o şedinţă cu o femeie care se simţea extrem de izolată şi scăpată de sub control. Să-şi stabilească limite cu prietenii ei i se părea imposibil; erau în perpetuă criză.

Am rugat-o să descrie calitatea relaţiilor ei. „Oh, am mulţi prieteni. Sunt voluntar la biserică două nopţi pe săptămână. Predau un studiu biblic o dată pe săptămână. Sunt în câteva comitete bisericeşti şi cânt în cor".

„Devin epuizat doar ascultându-te cum descrii săptămâna ta", am spus. „Dar cum rămâne cu calitatea acestor relaţii?"

„Sunt grozavi. Oamenii sunt ajutaţi. Ei cresc în credinţa lor, iar căsătoriile cu probleme se vindecă."

„Ştii", am spus, „te întreb despre prietenii, iar tu îmi răspunzi despre slujiri. Nu sunt acelaşi lucru."

Ea nu se gândise niciodată la diferenţă. Conceptul ei de prietenie era să găsească oameni cu nevoi şi să se arunce într-o relaţie cu ei. Nu ştia cum să ceară lucruri pentru ea însăşi.

Şi aceasta a fost sursa conflictelor ei de graniţă. Fără aceste „relaţii de slujire", această femeie nu ar fi avut nimic . Deci nu putea spune nu. A spune nu ar fi prăbuşit-o în izolare, ceea ce ar fi fost intolerabil.

Dar se întâmplase oricum: venise după ajutor din cauza epuizării.

Când Biblia ne spune să ne mângâiem cu mângâierea cu care suntem mângâiaţi (2 Cor. 1:4), ne spune ceva. Trebuie să fim mângâiaţi

înainte de a ne putea mângâia. Asta ar putea însemna să stabilim limite pentru slujirile noastre, astfel încât să putem fi hrăniţi de prietenii noştri. Trebuie să facem distincţia între cele două.

O privire plină de rugăciune asupra prieteniilor tale va determina dacă trebuie să începi să construieşti graniţe cu unii dintre prietenii tăi. Prin stabilirea limitelor, le puteţi salva pe unele importante de la declin. Şi când relaţiile romantice, de întâlnire, duc la căsătorie, va trebui totuşi să-ţi aminteşti cum să construieşti şi să menţii graniţele chiar şi în cea mai intime dintre relaţiile umane.

# ------ 9----------

# Limitele și soțul tău

eu Dacă a existat vreodată o relaţie în care graniţele s-ar putea confunda, aceasta este căsătoria, în care soţul şi soţia prin plan „devin un singur trup" (Efeseni 5:31). Graniţele favorizează separarea. Căsătoria are ca unul dintre scopurile ei renunţarea la separare şi a deveni, în loc de doi, unul. Ce potențială stare de confuzie, mai ales pentru cineva care nu are limite clare de la început!

Mai multe căsătorii eşuează din cauza limitelor slabe decât din orice alt motiv. Acest capitol va aplica legile graniţelor, precum şi miturile acesteia, în relația conjugală.

***Acesta este al tău, al meu sau al nostru?***

O căsătorie oglindeşte relația pe care Hristos o are cu mireasa sa, biserica. Hristos are unele lucruri pe care numai el le poate face, biserica are unele lucruri pe care numai ea le poate face şi ei au unele lucruri pe care le fac împreună. Numai Hristos putea muri. Numai biserica îl poate reprezenta pe pământ în absența lui şi îi poate asculta poruncile. Şi împreună, lucrează la multe lucruri, cum ar fi salvarea celor pierduți. În mod similar, în căsătorie, unele îndatoriri le îndeplineşte un soţ, altele le face celălalt, iar altele le îndeplinesc împreună. Când cei doi devin una în ziua nunții, soții nu îşi pierd identitatea individuală. Fiecare participă la relație şi fiecare are propria sa viață.

Nimeni nu ar avea probleme în a decide cine poartă rochia şi cine poartă cravata. Este puțin mai complicat să decizi cine echilibrează carnetul de cecuri şi cine tunde gazonul. Dar aceste îndatoriri pot fi rezolvate în funcție de abilitățile şi interesele individuale ale soților. Unde graniţele pot deveni confuze este în elementele personalității – elementele sufletului pe care fiecare persoană le posedă şi poate alege să

le împărtăşească cu altcineva.

Problema apare atunci când cineva încalcă personalitatea celuilalt, când trece o limită şi încearcă să controleze sentimentele, atitudinile, comportamentele, alegerile şi valorile celuilalt. Aceste lucruri numai fiecare individ le poate controla. A încerca să controlezi aceste lucruri înseamnă a încălca graniţele cuiva şi, în cele din urmă, va eşua. Relaţia noastră cu Hristos – şi orice altă relaţie de succes – se bazează pe libertate.

Să ne uităm la câteva exemple comune:

*Sentimente*

Unul dintre cele mai importante elemente care promovează intimitatea între două persoane este capacitatea fiecăruia de a-şi asuma responsabilitatea pentru propriile sentimente.

Consiliam un cuplu care avea probleme conjugale din cauza băuturii soţului. Am rugat-o pe soţie să-i spună soţului ei ce s-a simţit când a băut.

„Simt că nu se gândeşte la ceea ce face. simt ca el..."

„Nu, îi evaluezi băutura. Cum te simţi despre asta?" „Simt că nu-i pasă..."

„Nu", am spus, „asta crezi *despre* el. Cum te *simţi* când bea?"

A început să plângă. „Mă simt foarte singur şi frică." În cele din urmă spusese ceea ce simţea.

În acel moment, soţul ei a întins mâna şi i-a pus mâna pe braţul ei. „Nu am ştiut niciodată că ţi-e frică", a spus el. „Nu aş vrea să te fac niciodată frică."

Această conversaţie a fost un adevărat punct de cotitură în relaţia lor . De ani de zile, soţia îşi sâcâia soţul despre felul în care era şi despre cum ar trebui să fie. El a răspuns dându-i vina pe ea şi justificându-şi acţiunile. În ciuda orelor şi orelor de vorbit, ei continuaseră să vorbească unul pe lângă celălalt. Nici unul nu îşi asuma responsabilitatea pentru propriile sentimente şi nu le comunica.

Nu ne comunicăm sentimentele spunând: „Simt că tu..." Ne comunicăm sentimentele spunând: „Mă simt trist, sau rănit, sau singur, sau speriat, sau..." O astfel de vulnerabilitate este începutul intimităţii şi al grijii.

Sentimentele sunt, de asemenea, un semnal de avertizare care ne

spune că trebuie să facem ceva. De exemplu, dacă eşti supărat pe cineva pentru ceva ce a făcut ea, este responsabilitatea ta să mergi la ea şi să-i spui că eşti supărat şi de ce. Dacă crezi că furia ta este problema ei şi că trebuie să o rezolve, s-ar putea să aştepţi ani de zile. Şi mânia ta se poate transforma în amărăciune. Dacă eşti supărat, chiar dacă altcineva a păcătuit împotriva ta, este responsabilitatea ta să faci ceva în privinţa asta.

Aceasta era o lecţie pe care Susan trebuia să o înveţe. Când soţul ei, Jim, nu s-a întors acasă de la serviciu suficient de devreme pentru ca ei să aibă timp împreună, Susan s-a înfuriat. În loc să se confrunte cu soţul ei, avea să devină foarte tăcută pentru tot restul serii. Jim a devenit enervat că trebuia să scoată din ea ce nu era în regulă. În cele din urmă, urându-i să facă bofă, el a lăsat-o în pace.

Nu a face faţă rănirii sau furiei poate ucide o relaţie. Susan trebuia să vorbească cu Jim despre cum se simţea, în loc să aştepte ca el să o atragă afară. Chiar dacă simţea că el fusese cel care o rănise, trebuia să-şi asume responsabilitatea pentru propria ei rănire şi furie.

Jim şi Susan nu şi-au rezolvat problema exprimându-i pur şi simplu furia. Trebuia să mai facă un pas. Trebuia să-şi clarifice dorinţele în conflict.

*Dorinţe*

Dorinţele sunt un alt element al personalităţii pentru care fiecare soţ trebuie să-şi asume responsabilitatea. Susan era supărată pentru că voia ca Jim să fie acasă. Ea l-a învinuit că a întârziat. Când au venit pentru consiliere, conversaţia noastră a decurs astfel:

„Susan, spune-mi de ce te enervezi pe Jim", am spus.

„Pentru că a întârziat", a răspuns ea.

„Nu ăsta poate fi motivul", am spus. „Oamenii nu îi înfurie pe alţii. Mânia ta trebuie să vină din ceva din interiorul tău."

"Ce vrei să spui? El este cel care vine târziu acasă."

„Ei bine, ce se întâmplă dacă ai avea planuri să ieşi cu prietenii tăi în acea noapte? Ai mai fi supărat pe el pentru că a întârziat?"

„Ei bine, nu. Asta e diferit."

„Ce este diferit? Ai spus că eşti supărat pentru că el a întârziat şi că tot va întârzia, dar tu nu ai fi supărat."

„Ei bine, în această situaţie, el nu ar face nimic care să mă rănească."

— Nu tocmai, am subliniat eu. „Diferenţa este că nu ţi-ai dori ceva ce el nu a vrut să-l dea. Dorinţa ta dezamăgită este cea care te doare, nu întârzierea lui. Problema constă în cine este responsabil pentru dorinţă. Este dorinţa ta, nu a lui. Sunteţi responsabil pentru îndeplinirea acestuia. Aceasta este o regulă de viaţă. Nu obţinem tot ce ne dorim şi trebuie să ne întristăm cu toţii pentru dezamăgirile noastre, în loc să-i pedepsim pe alţii pentru ele."

„Dar respectul comun? Să stai la birou este egoist ", a spus ea.

„Ei bine, el vrea să lucreze câteva nopţi, iar tu îl vrei acasă. Amandoi va doriti ceva pentru voi. Am putea spune că eşti la fel de egoist ca şi el. Adevărul este că niciunul dintre voi nu este egoist. Ai doar dorinţe contradictorii. Acesta este ceea ce înseamnă căsătoria: rezolvarea dorinţelor conflictuale."

Nu a existat niciun „băiat rău" în această situaţie. Atât Jim, cât şi Susan aveau nevoi. Jim trebuia să lucreze până târziu, iar Susan avea nevoie de el acasă. Problemele apar atunci când facem pe altcineva responsabil pentru nevoile şi dorinţele noastre şi când îi învinovăţim pentru dezamăgirile noastre .

*Limite la ceea ce pot oferi*

Suntem creaturi finite şi trebuie să dăruim pe măsură ce „hotărâm în inima [noastră] să dăruim" (2 Corinteni 9:7), fiind conştienţi de când dăm dincolo de punctul iubirii până la punctul de resentimente. Problemele apar atunci când dăm vina pe altcineva pentru propria noastră lipsă de limite. Adesea, soţii vor face mai mult decât îşi doresc cu adevărat şi apoi îi vor supăra pe celălalt pentru că nu-i împiedică să dăruiască.

Bob a avut această problemă. Soţia lui, Nancy, şi-a dorit casa perfectă, inclusiv terase lucrate manual, amenajări peisagistice şi renovare . Întotdeauna venea cu ceva pentru el de făcut prin casă. Începea să-i deranjeze proiectele ei.

Când a venit să mă vadă, l-am întrebat de ce este supărat.

„Ei bine, pentru că îşi doreşte atât de mult. Nu găsesc timp pentru mine", a spus el.

„Ce vrei să spui cu „nu se poate"? Nu vrei să spui „nu va"?"

„Nu, nu *pot.* Ea ar fi supărată dacă nu aş face treaba."

„Ei bine, asta e problema ei; este furia ei."

„Da, dar trebuie să ascult."

„Nu, nu," am spus. „Alegi să faci toate aceste lucruri pentru ea şi alegi să iei loviturile cu limba care se întâmplă dacă nu o faci. Oricând petreci făcând lucruri pentru ea este un cadou de la tine; dacă nu vrei să-l dai, nu trebuie. Nu mai da vina pe ea pentru toate astea."

Lui Bob nu i-a plăcut asta. Voia ca ea să nu mai vrea, în loc să înveţe să spună nu.

„Cât timp vrei să-i acorzi în fiecare săptămână pentru îmbunătăţirea casei?" Am întrebat.

S-a gândit un minut. „Aproximativ patru ore. Aş putea lucra la lucruri pentru ea şi mai am puţin timp pentru un hobby."

„Atunci spune-i că te-ai gândit la timpul tău şi că, cu toate celelalte lucruri pe care le faci pentru familie, ai vrea să-i acorzi patru ore pe săptămână să lucreze prin casă. Ea este liberă să folosească acel timp în orice mod doreşte."

„Dar dacă ea spune că patru ore nu sunt suficiente?"

„Explică-i că înţelegi că s-ar putea să nu fie suficient timp pentru a finaliza toate sarcinile pe care ea îşi doreşte să le facă, dar acestea sunt dorinţele ei, nu ale tale. Prin urmare, ea este responsabilă pentru propriile dorinţe şi este liberă să fie creativă în modul în care le realizează. Ar putea să câştige nişte bani în plus şi să angajeze pe cineva. Ar putea învăţa să le facă singură. Ar putea să ceară ajutor unui prieten. Sau ar putea să-şi reducă dorinţele. Este important ca ea să înveţe că nu vă veţi asuma responsabilitatea pentru dorinţele ei. Vei oferi aşa cum vrei, iar ea este responsabilă pentru restul."

Bob a văzut logica sugestiei mele şi a decis să vorbească cu Nancy. Nu a fost frumos la început. Nimeni nu-i spusese niciodată nu lui Nancy până acum şi ea nu a acceptat-o bine. Dar, de-a lungul timpului, Bob şi-a asumat responsabilitatea pentru limitele sale în loc să-şi dorească ca Nancy să nu-şi dorească atât de mult, iar limitele lui au intrat în vigoare. A învăţat ceva ce nu mai învăţase până acum: lumea nu există pentru ea. Alţi oameni nu sunt extensii ale dorinţelor şi dorinţelor ei. Alţi oameni au dorinţe şi nevoi proprii şi trebuie să negociem o relaţie corectă şi iubitoare şi să ne respectăm reciproc limitele.

Cheia aici este că cealaltă persoană nu este responsabilă pentru limitele noastre; noi suntem. Numai noi ştim ce putem şi ce vrem să dăruim şi numai noi putem fi responsabili pentru trasarea acelei linii.

Dacă nu o desenăm, putem deveni rapid resentimente.

### *Aplicarea legilor limitelor căsătoriei*

În capitolul 5 am vorbit despre cele zece legi ale graniţelor. Să aplicăm câteva dintre aceste legi în situaţiile maritale tulburi.

*Legea semănării şi seceririi*

De multe ori un soţ poate scăpa de sub control şi poate să nu sufere consecinţele acestui comportament. Soţul ţipă la soţia lui, iar ea încearcă să fie mai iubitoare. De fapt, răul (ţipetele) îi produce lucruri bune (mai iubitoare). Sau, o soţie cheltuieşte peste măsură, iar soţul ei plăteşte consecinţele. Primeşte o a doua slujbă pentru a acoperi mormanul de facturi.

Sunt necesare consecinţe naturale pentru a rezolva aceste probleme. O soţie trebuie să-i spună soţului ei extrem de critic că, dacă el continuă să o mustre, ea va merge într-o altă cameră până când el va putea discuta raţional problema. Sau ar putea spune ceva de genul: „Nu voi mai vorbi despre această problemă singură cu tine. Voi vorbi doar în prezenţa unui consilier." Sau: „Dacă începi să ţipi din nou la mine, mă voi duce acasă la Jane să petrec noaptea". Soţul cu soţia cheltuitoare trebuie să anuleze cardurile de credit sau să-i spună *că* trebuie să obţină un al doilea loc de muncă pentru a plăti facturile. Toţi aceşti soţi trebuie să-i lase pe soţii scăpaţi de sub control să sufere consecinţele acţiunilor lor.

Un prieten de-al meu a decis să-şi lase soţia să sufere consecinţele întârzierii ei cronice. Îşi cicălise şi şi-a cicălit soţia cu privire la întârzierea ei, fără niciun rezultat. În cele din urmă, şi-a dat seama că nu o poate schimba; nu putea decât să-şi schimbe răspunsul la ea. Obosit să sufere consecinţele comportamentului ei, a decis să i le dea înapoi.

Într-o noapte aveau planuri să meargă la un banchet, iar el nu voia să întârzie. În prealabil, el i-a spus că vrea să ajungă la timp şi că dacă ea nu este pregătită până la **ora 18:00 . M .**, ar pleca fără ea. Ea a întârziat, iar el a plecat. Când a venit acasă în acea noapte, ea a ţipat: „Cum ai putut să pleci fără mine!" El a spus-o că întârzierea ei a făcut-o să rateze interdicţia şi că era trist că trebuie să meargă singur, dar nu voia să rateze cina. După alte câteva incidente de genul acesta, a ştiut că întârzierea ei o va afecta pe ea şi nu pe el şi s-a schimbat.

Aceste mişcări nu sunt manipulative, aşa cum va acuza celălalt soţ. Sunt exemple de cineva care limitează modul în care îşi va permite să

fie trataţi şi dă dovadă de autocontrol. Consecinţele naturale cad pe umerii părţii responsabile.

*Legea responsabilităţii*

Am vorbit mai devreme despre asumarea responsabilităţii *pentru* noi înşine şi a responsabilităţii *faţă de* ceilalţi. Exemplele de mai sus arată asta. Oamenii care stabilesc limite dau dovadă de autocontrol şi îşi dau dovadă de responsabilitate pentru ei înşişi. Aceştia acţionează responsabil faţă de partenerul lor confruntându-l. Stabilirea limitelor este un act de dragoste în căsătorie; legând şi limitând răul, ei protejează binele.

Asumarea responsabilităţii pentru mânia cuiva, bătăi de cap şi dezamăgiri, cedând la cerinţele acelei persoane sau controlând - comportamentul, distruge dragostea într-o căsnicie. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru oamenii pe care îi iubim sau să-i salvăm, trebuie să le arătăm responsabilitatea confruntându-ne cu răul atunci când îl vedem.

Aceasta înseamnă să ne iubim cu adevărat partenerul şi căsnicia. Cel mai responsabil comportament posibil este de obicei cel mai dificil.

*Legea Puterii*

Ne-am uitat la incapacitatea noastră de bază de a schimba o altă persoană . Un soţ sâcâitor, de fapt, menţine problema. A accepta pe cineva aşa cum este, a-i respecta alegerea de a fi aşa şi apoi a-i oferi consecinţele corespunzătoare este calea cea mai bună. Când facem asta, executăm puterea pe care o avem şi încetăm să mai încercăm să exercităm puterea pe care nu o are nimeni. Comparaţi aceste moduri de reacţie:

| **BEFORE BOUNDARIES** | **AFTER BOUNDARIES** |
|---|---|
| 1. "Stop yelling at me. You must be nicer." | 1. "You can continue to yell if you choose to. But I will choose not to be in your presence when you act that way." |
| 2. "You've just got to stop drinking. It's ruining our family. Please listen. You're wrecking our lives." | 2. "You may choose to not deal with your drinking if you want. But I will not continue to expose myself and the children to this chaos. The next time you are drunk, we will go to the Wilsons' for the night, and we will tell them why we are there. Your drinking is your choice. What I will put up with is mine." |
| 3. "You are a pervert to look at pornography. That's so degrading. What kind of a sick person are you anyway?' | 3. "I will not choose to share you sexually with naked women in magazines. It's up to you. I will only sleep with someone who is interested in me. Make up your mind and choose." |

Acestea sunt toate exemple de preluare a puterii asupra a ceea ce aveţi putere asupra dvs. - dvs. - şi de a renunţa la încercarea de a

controla şi de a avea putere asupra altcuiva.

*Legea evaluării*

Când vă confruntaţi cu soţul sau soţia şi începeţi să stabiliţi limite, partenerul dvs. poate fi rănit. Când evaluezi durerea pe care o provoacă stabilirea limitelor soţului tău, aminteşte-ţi că dragostea şi limitele merg împreună. Când stabiliţi limite, fiţi responsabil cu dragoste faţă de persoana care suferă.

Soţii care sunt înţelepţi şi iubitor vor accepta graniţele şi vor acţiona responsabil faţă de ei. Soţii care controlează şi se concentrează pe sine vor reacţiona furios.

Amintiţi-vă că o graniţă se ocupă întotdeauna de tine, nu de cealaltă persoană. Nu ceri ca soţul tău să facă ceva – chiar să-ţi respecţi limitele. Stabiliţi limite pentru a spune ce veţi face sau nu veţi face. Numai aceste tipuri de graniţe sunt aplicabile, pentru că *aveţi* control asupra dvs. Nu confundaţi graniţele cu o nouă modalitate de a controla un soţ. Este opusul. Este să renunţi la control şi să începi să iubeşti. Renunţaţi să încercaţi să vă controlaţi soţul şi să îi permiteţi să-şi asume responsabilitatea pentru propriul său comportament.

*Legea expunerii*

Într-o căsnicie, ca în nicio altă relaţie, este importantă nevoia de a-ţi dezvălui limitele. Graniţele pasive, cum ar fi retragerea, triangularea, bătăiala, aventurile şi comportamentul pasiv-agresiv, sunt extrem de distructive pentru o relaţie. Modalităţile pasive de a le arăta oamenilor că nu au control asupra ta nu duc niciodată la intimitate. Ei nu-l educă niciodată pe celălalt despre cine eşti cu adevărat; nu fac decât să se înstrăineze.

Graniţele trebuie comunicate mai întâi verbal şi apoi prin acţiuni. Ei trebuie să fie clari şi fără scuze. Amintiţi -vă tipurile de limite pe care le-am enumerat mai devreme: piele, cuvinte, adevăr, spaţiu fizic, timp, distanţă emoţională, alţi oameni, consecinţe . Toate aceste graniţe trebuie respectate şi dezvăluite în momente diferite ale căsătoriei.

*Piele.* Fiecare soţ trebuie să respecte limitele corpului fizic ale celuilalt. Încălcările limitelor fizice pot varia de la manifestări dureroase de afecţiune până la abuz fizic. Biblia spune că soţul şi soţia au „autoritate" unul asupra corpului celuilalt (1 Cor. 7:4-6 NASB ); aceasta

este autoritate reciprocă, dată în mod liber. Ar trebui să ne amintim mereu de principiul lui Isus: „Tratează-i pe alţii aşa cum ai vrea să fii tratat."

*Cuvinte.* Cuvintele tale trebuie să fie clare şi rostite cu dragoste. Confruntă-ţi direct soţul/soţia. Spune nu. Nu utilizaţi rezistenţa pasivă . Nu te împuşcă şi nu te retrage. Spune lucruri precum: „Nu mă simt confortabil cu asta. nu vreau. Nu voi."

*Adevăr.* Pavel spune că „fiecare dintre voi trebuie să lepădă minciuna şi să vorbească adevărul" (Efeseni 4:25). Comunicarea sinceră este întotdeauna cea mai bună. Aceasta include să-i spună celuilalt atunci când nu este conştient că încalcă unul dintre standardele lui Dumnezeu. De asemenea, trebuie să deţii adevărul despre sentimentele şi rănile tale şi să comunici acele sentimente direct soţului tău cu dragoste.

*Spaţiul fizic.* Când ai nevoie de timp liber, spune-i soţului tău. Uneori ai nevoie de spaţiu pentru hrănire; alteori aveţi nevoie de spaţiu pentru stabilirea limitelor. În oricare dintre cazuri, soţul tău nu ar trebui să ghicească de ce nu-l vrei în preajmă pentru o perioadă. Comunicaţi clar, astfel încât soţul dumneavoastră să nu simtă că este pedepsit, dar să ştie că se confruntă cu consecinţele comportamentului său scăpat de sub control (Matei 18:17; 1 Cor. 5:9-13).

*Distanţa emoţională.* Dacă sunteţi într-o căsnicie cu probleme, în care partenerul dvs. a avut o aventură, de exemplu, este posibil să aveţi nevoie de spaţiu emoţional. A aştepta să ai din nou încredere este înţelept. Trebuie să vezi dacă soţul tău se pocăieşte cu adevărat, iar soţul tău trebuie să vadă că comportamentul ei are un cost. Soţul tău poate interpreta asta ca pedeapsă , dar Biblia ne învaţă că trebuie să judecăm o persoană după faptele ei, nu după cuvintele ei (Iacov 2:14-26).

În plus, o inimă rănită are nevoie de timp pentru a se vindeca. Nu te poţi grăbi înapoi într-o poziţie de încredere cu prea multă rănire nerezolvată. Acea durere trebuie expusă şi comunicată. Dacă eşti rănit , trebuie să-ţi asumi durerea.

*Timp.* Fiecare soţ are nevoie de timp în afară de relaţie. Nu doar pentru stabilirea limitelor, aşa cum am subliniat mai sus, ci şi pentru auto-hrănire. Proverbe 31 soţia are o viaţă proprie; ea face multe lucruri. Acelaşi lucru este valabil şi pentru soţul ei. Au propriul lor timp pentru a face ceea ce le place şi pentru a-şi vedea proprii prieteni.

Multe cupluri au probleme cu acest aspect al căsătoriei. Se simt abandonaţi atunci când soţul lor doreşte timp separat. În realitate, soţii au nevoie de timp separat, ceea ce îi face să realizeze nevoia de a fi din nou împreună. Soţii în relaţii sănătoase îşi preţuiesc spaţiul unul altuia şi sunt campioni ai cauzelor celuilalt.

*Alte Oameni*. Unii soţi au nevoie de sprijinul altora pentru a stabili limite. Dacă nu s-au apărat niciodată, au nevoie de ajutor de la prieteni şi de la biserică pentru a învăţa cum. Dacă sunteţi prea slab pentru a stabili şi a impune limite, obţineţi ajutor de la susţinătorii din afara căsniciei dvs. Cu toate acestea, nu căutaţi sprijin de la cineva de sex opus, care ar putea duce la o aventură. Obţineţi ajutor de la alte persoane în cadrul relaţiilor care au limite încorporate, cum ar fi consilieri sau grupuri de sprijin.

*Consecinţele.* Comunicaţi clar consecinţele şi aplicaţi-le cu fermitate aşa cum aţi spus că aţi face-o. Evocarea consecinţelor în prealabil şi aplicarea lor îi oferă soţului dumneavoastră să aleagă dacă doreşte sau nu ca consecinţele să se întâmple. Deoarece oamenii au control asupra propriului comportament , ei au control asupra consecinţelor acelui comportament.

***Dar asta nu sună supus***

Ori de câte ori vorbim despre o soţie care stabileşte limite, cineva întreabă despre ideea biblică de supunere. Ceea ce urmează nu este un tratat complet despre supunere, ci câteva aspecte generale de care ar trebui să ţii cont.

În primul rând, atât soţii, cât şi soţiile ar trebui să practice supunerea , nu doar soţiile. „Supuneți-vă unii altora din evlavie pentru Hristos" (Efeseni 5:21). Supunerea este întotdeauna libera alegere a unei părţi faţă de alta. Soţiile aleg să se supună soţilor lor, iar soţii aleg să se supună soţilor lor.

Relaţia lui Hristos cu biserica este o imagine a modului în care soţul şi soţia ar trebui să se supună: „Acum, după cum biserica se supune lui Hristos, tot aşa şi soţiile ar trebui să se supună soţilor lor în orice lucru. Soţi, iubiți-vă nevestele, aşa cum Hristos a iubit Biserica şi s-a dat pe Sine pentru ea, ca să o sfinţească, curăţindu-o prin spălarea cu apă prin cuvânt şi să o înfăţişeze însuşi ca pe o Biserică strălucitoare, fără pată, fără zbârcire şi fără orice alt cusur, dar sfântă şi fără prihană" (Efes. 5:24-

27).

Ori de câte ori se ridică probleme de transmitere, prima întrebare care trebuie pusă este: Care este natura relaţiei maritale ? Este relaţia soţului cu soţia sa similară cu relaţia lui Hristos cu biserica? Are ea libera alegere sau este o sclavă „sub lege"? Multe probleme conjugale apar atunci când un soţ încearcă să-şi ţină soţia „sub lege", iar ea simte toate emoţiile pe care Biblia promite că le va aduce legea: mânie, vinovăţie, nesiguranţă şi înstrăinare (Rom. 4:15; Iacov 2:10; Gal. 5:4).

Libertatea este o problemă care trebuie examinată; harul este altul. Este relaţia soţului cu soţia sa plină de har şi iubire necondiţionată? Este ea într-o poziţie de „nicio condamnare " aşa cum este biserica (Romani 8:1), sau soţul ei nu reuşeşte să o „spălă" de orice vinovăţie? De obicei, soţii care citează Efeseni 5 îşi transformă soţiile în sclave şi le condamnă pentru că nu s- au supus. Dacă ea provoacă mânie sau condamnare pentru că nu s-a supus, ea şi soţul ei nu au o căsătorie creştină plină de har; au o căsătorie „sub lege".

Adesea, în aceste situaţii, soţul încearcă să-şi determine soţia să facă ceva care fie este vătămător, fie îi îndepărtează voinţa. Ambele acţiuni sunt păcate împotriva lui însuşi. „Soţii ar trebui să-şi iubească soţiile ca pe propriile lor trupuri. Cine îşi iubeşte soţia se iubeşte pe sine. La urma urmei, nimeni nu şi-a urât niciodată propriul trup, ci el îl hrăneşte şi îl îngrijeşte, aşa cum face Hristos cu biserica" (Efeseni 5:28-29). Având în vedere acest lucru, ideea de supunere ca un sclav este imposibil de menţinut. Hristos nu ne ia niciodată voinţa şi nu ne cere să facem ceva vătămător. El nu ne împinge niciodată peste limitele noastre. Nu ne foloseşte niciodată ca obiecte. Hristos „S-a dat pe Sine însuşi" pentru noi. El are grijă de noi aşa cum ar face propriul său corp.

Nu am văzut niciodată o „problemă de supunere" care să nu aibă un soţ care controlează la rădăcină. Când soţia începe să stabilească limite clare, lipsa asemănării cu Hristos a unui soţ care controlează devine evidentă, deoarece soţia nu mai permite comportamentul său imatur. Ea se confruntă cu adevărul şi stabileşte limite biblice asupra comportamentului vătămător. Adesea, atunci când soţia stabileşte limite, soţul începe să crească.

### *O chestiune de echilibru*

„Nu pot să-l fac să petreacă timp cu mine. Tot ce vrea să facă este să

meargă cu prietenii săi la evenimente sportive. Nu vrea să mă vadă niciodată", s-a plâns Meredith.

„Ce zici de asta?" l-am întrebat pe soţul ei.

„Nu este deloc adevărat", a răspuns Paul. „Se pare că tot ce avem este împreună. Mă sună la serviciu de două sau trei ori pe zi. Ea aşteaptă la uşă când ajung acasă şi vrea să vorbească. Ea are serile şi weekendurile noastre toate planificate. Mă înnebuneşte. Deci, încerc să scap şi să merg la un joc sau să joc golf. Mă simt sufocat."

„Cât de des încerci să ieşi?"

„Oricand pot. Probabil două nopţi pe săptămână şi o după-amiază în weekend."

„Ce faci în acele momente?" am întrebat-o pe Meredith.

„Ei bine, aştept să vină acasă. Mi-e foarte dor de el." „Nu ai ceva ce vrei să faci pentru tine?" "Nu. Familia mea este viaţa mea. Trăiesc pentru ei. Urăsc când ei sunt plecaţi şi nu putem avea timp împreună."

„Ei bine, nu e ca şi cum nu ai avut niciodată timp împreună", am spus. „Dar este adevărat că nu aveţi tot timpul împreună. Şi când se întâmplă asta, Paul pare să fie uşurat, iar tu eşti tulburat . Poţi explica acest dezechilibru?"

„Ce vrei să spui cu „dezechilibru"?" întrebă ea.

„Fiecare căsătorie este alcătuită din două ingrediente, împreună şi separare. În căsniciile bune, partenerii poartă încărcături egale din ambele. Să presupunem că există 100 de puncte de unire şi 100 de puncte de separare. Într-o relaţie bună, un partener exprimă 50 de puncte de unitate şi 50 de puncte de separare, iar celălalt face la fel. Amândoi fac lucrurile pe cont propriu şi asta creează un dor reciproc pentru

altele, iar uniunea creează o anumită nevoie de separare. Dar în relaţia voastră, aţi împărţit cele 200 de puncte în mod diferit . Tu exprimi toate cele 100 de puncte împreună, iar el exprimă cele 100 de puncte de separare.

„Dacă vrei ca el să se îndrepte spre tine", am continuat, „trebuie să te îndepărtezi de el şi să creezi un spaţiu pentru dor. Nu cred că lui Paul va avea vreodată ocazia să-ţi fie dor. Îl urmăreşti mereu, iar el se întoarce pentru a crea spaţiu. Dacă ai crea un spaţiu, el ar avea un spaţiu în care să tânjească după tine şi apoi te-ar urmări."

— Exact aşa, a intervenit Paul. — Iubito, e ca şi când îţi luai diploma şi erai plecat atât de mult. Îţi aminteşti? Tânjeam să te văd. Nu am ocazia

să-mi fie dor de tine acum. Eşti mereu prin preajmă."

Meredith a fost reticentă în a-mi recunoaşte punctul meu, dar dornică să exploreze împreună cu Paul modalităţi de a aduce echilibru în relaţia lor conjugală.

Echilibru. Este ceva pe care Dumnezeu l-a conectat în fiecare sistem . Fiecare sistem încearcă să găsească echilibrul în orice mod poate. Şi multe dimensiuni trebuie echilibrate într-o căsnicie: puterea, puterea, împreună, sexul şi aşa mai departe. Problemele apar atunci când, în loc să facă schimb de locuri în aceste zone, un soţ este întotdeauna puternic, iar celălalt neputincios; un soţ este întotdeauna puternic şi celălalt slab; un soţ îşi doreşte întotdeauna împreună, iar celălalt doreşte separare; un soţ îşi doreşte întotdeauna sex, iar celălalt nu. În fiecare caz, cuplul a ajuns la un echilibru, dar nu este un echilibru *reciproc* .

Graniţele ajută la crearea unui echilibru reciproc, în locul echilibrului divizat . Ele ajută cuplurile să se ţină reciproc la răspundere. Dacă cineva nu are limite şi începe să facă munca altuia pentru el, cum ar fi crearea întregii unităţi în relaţie, acea persoană este pe drumul către codependenţă sau mai rău. Celălalt partener va trăi pe partea opusă a despărţirii. Graniţele ţin partenerii responsabili prin consecinţe şi forţează echilibrul să devină reciproc.

Predicatorul din Eclesiastul spune: „Există un timp pentru fiecare lucru şi un timp pentru fiecare activitate de sub cer" (3:1). Există polarităţi echilibrate în viaţă şi relaţie. Când te găseşti într-o relaţie inegală, s-ar putea să-ţi lipsească graniţele. Stabilirea limitelor poate corecta dezechilibrul. De exemplu, când Paul stabileşte limite pentru cerinţele lui Meredith, el o forţează să devină mai independentă.

### *Rezoluţie*

Adesea este uşor să vezi probleme, dar dificil să faci alegeri grele şi riscurile care duc la schimbare. Să ne uităm la paşii către schimbarea personală într-o relaţie conjugală.

1. *Inventariază simptomul.* În primul rând, trebuie să recunoaşteţi problema şi să fiţi de acord să luaţi măsuri pentru a o rezolva. Nu vei rezolva problema prin dorinţă. Trebuie să deţineţi problema, fie că este vorba despre sex, disciplina copiilor, lipsa de asociere sau cheltuirea incorectă a banilor.

2. *Identificaţi problema limită specifică.* Un pas dincolo de identificarea simptomului este să puneţi degetul pe problema specifică

limită. De exemplu, simptomul poate fi că unul de fiecare fiu nu vrea sex; problema graniţei poate fi că această persoană nu spune nu suficient de des în alte domenii ale relaţiei , astfel încât acesta este singurul loc în care are o oarecare putere. Sau, poate simţi că nu are suficient control în arena sexuală. Ea se poate simţi neputincioasă; poate simţi că alegerile ei nu sunt onorate.

3. *Găsiţi originile conflictului.* Aceasta nu este probabil prima relaţie în care a apărut această problemă de frontieră. Probabil ai invatat sa te relatezi in acest fel intr-o relatie semnificativa din familia in care ai crescut. Anumite temeri care s-au dezvoltat în acea relaţie sunt încă operative. Trebuie să numiţi aceste probleme originale; poate fi necesar să încetaţi să vă confundaţi părintele cu soţul. Nicio altă relaţie nu repetă conflictele parentale mai des decât relaţia de căsătorie.

4. *Ia binele.* Acest pas presupune stabilirea unui sistem de suport. Amintiţi-vă: „Graniţele nu sunt construite în vid". Avem nevoie de legături şi sprijin înainte de a construi limite; teama de abandon îi împiedică pe mulţi oameni să-şi pună limite în primul rând.

Din acest motiv, stabileşte un sistem de sprijin care să încurajeze stabilirea limitelor în căsnicia ta. Acesta poate fi un grup de codependenţă, Al-Anon, un terapeut, un consilier matrimonial sau un pastor. Nu stabili limite singur. Nu ai pus limite pentru că ţi-e frică; singura cale de ieşire este prin sprijin. „Şi dacă cineva îl poate birui pe cel care este singur, doi îi pot rezista. Un şnur din trei fire nu se rup repede" (Ec. 4:12). Graniţele sunt ca muşchii. Ele trebuie să fie construite într-un sistem de sprijin sigur şi lăsate să crească. Dacă încercaţi să purtaţi prea multă greutate prea repede, muşchii dvs. se pot rupe sau pot fi trași. Obţineţi ajutor.

5. *Practica.* Practică noi graniţe în relaţii sigure, relaţii în care oamenii te iubesc necondiţionat. Spune-i unui prieten bun nu când nu poţi să faci prânzul sau spune-i când părerea ta diferă de a ei sau dă-i ceva fără să aştepţi nimic în schimb. Pe măsură ce exersaţi să stabiliţi limite cu oameni siguri, veţi începe să vă creşteţi capacitatea de a stabili limite în căsnicie.

6. *Spune nu celor răi.* Pune limite la răul din căsnicia ta. Înfruntaţi abuzul; spune nu cererilor nerezonabile. Amintiţi-vă de pilda talanţilor. Nu a existat o creştere fără riscuri şi o înfruntare a fricii. Să ai succes nu este la fel de important ca să faci ping şi să încerci.

7. *Ierta.* A nu ierta înseamnă a nu avea limite. Oamenii care nu iertează permit altora să-i controleze. Să eliberezi oamenii care te-au rănit de o veche datorie înseamnă să nu mai vrei ceva de la ei; te eliberează şi pe tine. Iertarea poate duce la un comportament proactiv în prezent, în loc de dorinţe pasive din trecut.

8. *Deveniţi proactiv.* În loc să permiţi altcuiva să deţină controlul, dă-ţi seama ce vrei să faci, stabileşte-ţi cursul şi rămâi la el. Decide care sunt limitele tale, la ce îţi vei permite să fii parte, ce nu vei mai tolera şi ce consecinţe vei stabili. Definiţi-vă în mod proactiv şi veţi fi gata să vă menţineţi limitele atunci când va veni momentul.

9. *Învaţă să iubeşti în libertate şi responsabilitate.* Amintiţi-vă de scopul graniţelor: iubirea care iese din libertate. Aceasta este adevărata lepădare de sine a Noului Testament. Când eşti stăpân pe tine însuţi, poţi oferi şi sacrifici pentru cei dragi într-un mod util, în loc să cedezi în faţa unui comportament distructiv şi a egocentrării. Acest tip de libertate permite cuiva să dăruiască într-un mod care duce la fructe. Amintiţi-vă: „Nimeni nu are dragoste mai mare decât să-şi dea viaţa pentru prietenii săi". Aceasta înseamnă să trăim conform legii lui Hristos, să ne slujim unii altora. Dar acest lucru trebuie făcut din libertate, nu din conformitate fără limite.

Stabilirea şi primirea unor limite ferme cu soţul/soţia poate duce la o intimitate mult mai mare. Dar nu trebuie doar să abordezi limitele cu soţul tău; trebuie să abordezi limitele cu copiii tăi. Şi niciodată nu este prea târziu pentru a începe.

# ------ *10* ---------

# Granițele și copiii tăi

Shannon nu se putea opri din plâns. O tânără mamă a doi copii preșcolari, nu și-a putut imagina că este furioasă, scăpată de sub control și cu siguranță nu abuzivă. Cu toate acestea, cu o săptămână în urmă, îl ridicase pe Robby, în vârstă de trei ani, și îl scuturase. Greu. Ea țipăse la el. Tare. Și nu a fost prima dată. O făcuse de nenumărate ori în ultimul an. Singura diferență a fost că de data aceasta, Shannon aproape că și-a rănit fizic fiul. Era speriată.

Experiența îi zguduise atât de mult pe Shannon și pe soțul ei, Gerald, încât au sunat și au făcut o întâlnire cu mine pentru a discuta despre ce sa întâmplat. Rușinea și vinovăția ei erau intense. Ea a evitat contactul vizual cu mine când își spunea povestea.

Câteva ore înainte ca Shannon să-și piardă controlul cu Robby fuseseră oribile. Gerald și ea se certaseră la micul dejun. Plecase la serviciu fără să-și ia rămas bun. Apoi, Tanya, în vârstă de un an, a vărsat cereale pe podea. Și Robby a ales în acea dimineață să facă tot ce i se spusese să nu facă în ultimii trei ani. A tras de coada pisicii. Și-a dat seama cum să deschidă ușa de la intrare și a fugit afară, în curte și în stradă. A uns rujul lui Shannon pe tot peretele alb al sufrageriei și a împins-o pe Tanya pe podea.

Acest ultim incident a fost paharul care i-a rupt spatele lui Shannon. A o vedea pe Tanya întinsă pe podea, plângând, cu Robby stând deasupra ei cu o privire sfidător mulțumită, a fost prea mult. Shannon a văzut roșu și a alergat impulsiv la fiul ei. Știi restul poveștii.

După ce s-a calmat puțin, am întrebat-o pe Shannon cum îl disciplinau ea și Gerald în mod normal pe Robby.

— Ei bine, nu vrem să-l înstrăinăm pe Robby sau să-i stingem spiritul, începu Gerald. „A fi negativ este atât de... .atât de... .negativ. Aşa că încercăm să raţionăm cu el. Uneori îl vom avertiza că „nu vei primi îngheţată în seara asta". Uneori încercăm să lăudăm lucrurile bune pe care le face. Şi uneori încercăm să ignorăm comportamentul rău . Atunci poate o va opri."

„Nu depăşeşte limitele?"

Ambii părinţi au dat din cap. — N-ai crede, spuse Shannon. „Parcă nu ne aude. El continuă să facă ceea ce îi place. Şi, în general, o va ţine până când unul dintre noi explodează şi ţipă la el. Cred că avem doar un copil cu probleme."

„Ei bine, cu siguranţă există o problemă", am răspuns. „Dar poate că Robby a fost antrenat să nu răspundă la nimic altceva decât la furie scăpată de sub control. Să vorbim despre graniţe şi copii..."

Dintre toate domeniile în care graniţele sunt de o importanţă crucială, niciunul nu este mai relevant decât cel al creşterii copiilor. Modul în care abordăm limitele şi creşterea copiilor va avea un impact enorm asupra caracterelor copiilor noştri. Despre modul în care acestea dezvoltă valorile . Despre cât de bine se descurcă la şcoală. Pe prietenii pe care ii aleg. Cu cine se căsătoresc. Şi cât de bine se descurcă într-o carieră.

### *Importanţa familiei*

Dumnezeu, la nivelul său cel mai profund, este un iubitor (1 Ioan 4:8). El este orientat şi condus relaţional. El doreşte legătura cu noi din pântece până în mormânt: „Te-am iubit cu o iubire veşnică" (Ier. 31:3). Natura iubitoare a lui Dumnezeu nu este pasivă. Este activ. Dragostea se înmulţeşte. Dumnezeu Iubitorul relaţional este şi Dumnezeu Creatorul agresiv. El vrea să-şi umple universul cu fiinţe cărora le pasă de el – şi unul de celălalt.

Familia este unitatea socială inventată de Dumnezeu pentru a umple lumea cu reprezentanţi ai caracterului său iubitor. Este un loc pentru hrănirea şi dezvoltarea bebeluşilor până când aceştia sunt suficient de maturi pentru a ieşi din familie ca adulţi şi pentru a-şi multiplica imaginea în alte împrejurimi.

Dumnezeu a ales mai întâi naţiunea Israel ca să fie copiii lui. Cu

toate acestea, după secole de rezistenţă din partea Israelului, Dumnezeu a ales biserica: „Din cauza nelegiuirii [Israelului], mântuirea a venit la neamuri pentru a face pe Israel invidios" (Romani 11:11). Trupul lui Hristos are acelaşi rol pe care l-a avut Israel – de a înmulţi dragostea şi caracterul lui Dumnezeu.

Biserica este adesea descrisă ca o familie. Trebuie să facem bine „mai ales celor care aparţin familiei credincioşilor" (Gal. 6:10). Credincioşii „sunt membri ai casei lui Dumnezeu" (Efeseni 2:19). Trebuie să „ştim cum trebuie să se comporte oamenii în casa lui Dumnezeu" (1 Tim. 3:15).

Acestea şi multe alte pasaje puternice ne arată cum Dumnezeu „gândeşte familia". Îşi explică inima aşa cum ar face un părinte. El este un tată. Îi place meseria lui. Această reprezentare biblică a lui Dumnezeu ne ajută să ne arătăm cât de părinţi este o parte atât de vitală a aducerii caracterului lui Dumnezeu pe această planetă în copiii noştri.

***Limite şi responsabilitate***

Dumnezeu, părintele bun, vrea să ne ajute pe noi, copiii lui, să creştem. El vrea să ne vadă „devenind maturi, atingând întreaga măsură a plinătăţii lui Hristos" (Efeseni 4:13). O parte a acestui proces de maturizare ne ajută să ştim cum să ne asumăm responsabilitatea pentru viaţa noastră.

La fel este şi cu proprii noştri copii în carne şi oase. În al doilea rând, după învăţarea cum să se relaţioneze, să formeze ataşamente puternice, cel mai important lucru pe care părinţii îl pot oferi copiilor este simţul responsabilităţii – să ştie pentru ce sunt responsabili şi pentru ce nu sunt responsabili, să ştie să spună nu şi să ştie să accepte nu. Responsabilitatea este un dar de o valoare enormă.

Cu toţii am fost în preajma unor oameni de vârstă mijlocie care au limitele unui copil de optsprezece luni. Au crize de furie sau se îmbufnesc atunci când alţii le pun limite, sau pur şi simplu se pliază şi se conformează celorlalţi doar pentru a păstra pacea. Amintiţi-vă că aceşti oameni adulţi au început ca nişte oameni mici. Ei au învăţat cu mult, cu mult timp în urmă fie să se teamă, fie să urăsc limitele. Procesul de reînvăţare pentru adulţi este laborios.

***Insuflarea vs. repararea limitelor***

O mamă înţeleaptă a copiilor adulţi şi-a văzut odată prietena mai mică luptându-se cu copilul ei. Copilul refuza să se comporte, iar tânăra mamă îşi pierdea repede minţile. Afirmând decizia mamei de a face copilul să stea singur pe un scaun, femeia mai în vârstă a spus: „Fă-o acum, dragă. Disciplina copilul acum – şi ai putea supravieţui adolescenţei."

Dezvoltarea graniţelor la copiii mici este acea uncie proverbială de prevenire. Dacă predăm responsabilitatea, stabilirea limitelor şi întârzierea gratificaţiei de la început, cu atât mai buni vor fi anii de viaţă ai copiilor noştri. Cu cât începem mai târziu, cu atât noi şi ei trebuie să muncim mai mult.

Dacă sunteţi părinte de copii mai mari, nu vă pierdeţi inima. Înseamnă doar că dezvoltarea limitelor va fi întâmpinată cu mai multă rezistenţă. În mintea lor, ei nu au prea multe de câştigat învăţând berbeci legaţi. Va trebui să petreci mai mult timp lucrând la asta, primind mai mult sprijin de la prieteni şi rugându-te mai mult! Vom trece în revistă sarcinile limită adecvate vârstei pentru diferitele etape ale copilăriei mai târziu în acest capitol.

***Dezvoltarea limitelor la copii***

Munca de dezvoltare a limitelor la copii este munca de responsabilitate a învăţării. Pe măsură ce îi învăţăm meritele şi limităm responsabilitatea, îi învăţăm autonomie — îi pregătim să-şi asume sarcinile maturităţii.

Scripturile au multe de spus despre rolul stabilirii limitelor în creşterea copiilor. De obicei, o numim disciplină. Cuvintele ebraice şi greceşti pe care oamenii de ştiinţă le traduc prin „disciplină" înseamnă „învăţătură". Această învăţătură are atât o înclinaţie pozitivă, cât şi una negativă.

Faţetele pozitive ale disciplinei sunt *proactivitatea, prevenirea* şi *instruirea.* Disciplina pozitivă înseamnă a şedea pe cineva pentru a-l educa şi a-l instrui într-o sarcină: taţii trebuie să crească copiii „în instruirea şi învăţătura Domnului" (Efeseni 6:4). Faţetele negative ale disciplinei sunt *corecţia, pedeapsa* şi *consecinţele* . Disciplina negativă înseamnă ai lăsa pe copii să sufere rezultatele acţiunilor lor pentru a

învăţa o lecţie de responsabilitate: „Disciplina severă îl aşteaptă pe cel ce părăseşte calea" (Prov. 15:10).

O bună creştere a copiilor implică atât antrenament şi practică preventivă, cât şi consecinţe corective. De exemplu, ai stabilit o oră de culcare la ora zece pentru copilul tău de paisprezece ani. „Este acolo ca să dormi suficient ca să fii atent la şcoală", îi spui. Doar ai disciplinat pozitiv. Apoi adolescentul tău stă la loc până la 11:30 . M . A doua zi spui: „Pentru că nu te-ai culcat la timp aseară, s-ar putea să nu foloseşti telefonul astăzi". Doar ai disciplinat negativ.

De ce sunt necesare atât morcovul, cât şi biciul pentru o bună dezvoltare a limitelor? Pentru că Dumnezeu foloseşte practica – încercare şi eroare – pentru a ne ajuta să creştem. Învăţăm maturitatea obţinând informaţii, aplicând-o prost, comitând greşeli, învăţând din greşelile noastre şi făcându-ne mai bine data viitoare.

Practica este necesară în toate domeniile vieţii: în învăţarea schiului, a scrie un eseu sau a folosi un computer. Avem nevoie de practică în dezvoltarea unei relaţii de dragoste profunde şi în învăţarea studierii Bibliei. Şi este la fel de adevărat şi în creşterea noastră spirituală şi emoţională: „Dar hrana solidă este pentru cei maturi, care, prin folosire constantă, s-au antrenat să deosebească binele de rău" (Evr. 5:14). Practica este importantă în învăţarea limitelor şi responsabilitatea. Greşelile noastre sunt profesorii noştri.

*Disciplina este o graniţă externă, concepută pentru a dezvolta graniţe interne în copiii noştri.* Oferă o structură de siguranţă până când copilul are suficientă structură în caracter pentru a nu avea nevoie de ea. O disciplină bună îl mută întotdeauna pe copil către o structură internă mai mare şi mai multă responsabilitate.

Trebuie să facem distincţia între disciplină şi pedeapsă. Pedeapsa este plata pentru fapte greşite. Din punct de vedere legal, se plăteşte o penalizare pentru încălcarea legii. Pedeapsa nu lasă totuşi mult loc de practică. Nu este un profesor grozav. Preţul este prea mare: „Plata păcatului este moartea" (Romani 6:23), iar „oricine păzeşte toată Legea şi totuşi se poticneşte într-un singur punct, se face vinovat că a călcat totul" (Iacov 2:10). Pedeapsa nu lasă prea mult loc pentru greşeli.

Disciplina, însă, este diferită. Disciplina nu este plata unei greşeli. Este legea naturală a lui Dumnezeu: acţiunile noastre au consecinţe.

Disciplina este diferită de pedeapsă pentru că Dumnezeu a terminat

să ne pedepsească. Pedeapsa s-a încheiat pe cruce pentru toţi cei care Îl acceptă pe Hristos ca Mântuitor: „El Însuşi a purtat păcatele noastre în trupul Său, pe copac" (1 Petru 2:24). Suferinţa lui Hristos a plătit pentru greşeala noastră.

În plus, disciplina şi pedeapsa au o relaţie diferită cu timpul. Pedeapsa se uită înapoi. Se concentrează pe efectuarea plăţii pentru greşelile comise în trecut. Suferinţa lui Hristos a fost plata , de exemplu, pentru păcatul nostru. Disciplina, însă, caută echipă. Lecţiile pe care le învăţăm din disciplinare ne ajută să nu mai facem aceleaşi greşeli: „Dumnezeu ne pedepseşte pentru binele nostru, ca să fim părtaşi la sfinţenia Lui" (Evr. 12:10).

Cum ne ajută asta? Ne eliberează să facem greşeli fără teamă de judecată, fără teamă de pierderea relaţiei: „De aceea , acum nu există nicio condamnare pentru cei care sunt în Hristos Isus" (Romani 8:1). Libertatea crucii ne permite să exersăm fără a trebui să plătim un preţ groaznic. Singurul pericol sunt consecinţele – nu izolarea şi judecata.

Să luăm, de exemplu, mama care îi spune copilului ei de zece ani: „Eşti din nou deştept şi nu te voi mai iubi". Tânărul se află imediat într-o situaţie fără câştig. Ea poate fie să se răzvrătească şi să-şi piardă cea mai importantă relaţie din viaţă, fie se poate conforma şi deveni ascultătoare din exterior, pierzând orice şansă de a practica abilităţile de confruntare. Acum, compară acel răspuns cu acesta: „Nu voi înceta niciodată să te iubesc. Asta e o constantă în inima mea. Cu toate acestea, dacă te înţelegi din nou, ţi-ai pierdut boom box-ul timp de trei zile." Relaţia este încă intactă. Nu există nicio condamnare. Şi copilul are ocazia să aleagă responsabilitatea sau să sufere consecinţe – fără riscul de a-şi pierde dragostea şi siguranţa. Acesta este drumul spre maturitate, spre a învăţa să mănânci alimente solide: practica sigură a disciplinei.

***Nevoile limită ale copiilor***

Ce nevoi specifice îndeplinesc limitele la copiii noştri? Abilităţile de stabilire a limitelor au mai multe locuri de muncă importante care vor plăti dividende enorme de-a lungul vieţii.

*Autoprotecţie*

Aţi văzut vreodată ceva mai neajutorat decât copilul uman? Copiii

umani sunt mai puţin capabili să aibă grijă de ei înşişi decât bebeluşii de animale. Dumnezeu a proiectat lunile nou-născute ca un mijloc pentru ca mama şi tatăl (sau alt îngrijitor) să se conecteze profund cu copilul lor, ştiind că fără îngrijirea lor minut cu minut, copilul nu ar supravieţui. Tot acest timp si energie se traduce intr-un atasament durabil, in care copilul invata sa se simta in siguranta in lume.

Programul de maturizare al lui Dumnezeu, însă, nu se opreşte aici. Mama şi tata nu pot fi întotdeauna acolo pentru a avea grijă şi a oferi. Sarcina de protecţie trebuie să treacă în cele din urmă asupra copiilor. Când cresc, trebuie să se protejeze.

Graniţele sunt modalitatea noastră de a ne proteja şi a ne proteja sufletele. Graniţele sunt concepute pentru a menţine binele înăuntru şi răul afară. Iar abilităţile precum a spune nu, a spune adevărul şi a păstra distanţa fizică trebuie dezvoltate în structura familiei pentru a permite copilului să-şi asume responsabilitatea de autoprotecţie .

Luaţi în considerare următorii doi băieţi de doisprezece ani:

Jimmy vorbeşte cu părinţii lui la masă. „Ghici ce... unii copii au vrut să fumez oală cu ei. Când le-am spus că nu vreau, ei au spus că sunt o fată. Le-am spus că sunt proşti. Îmi plac unii dintre ei, dar dacă nu pot să mă placă pentru că nu fumez oală, cred că nu sunt cu adevărat prietenii mei."

Paul vine acasă după şcoală cu ochii roşii, vorbirea greşită şi dificultăţi de coordonare. Când părinţii săi îngrijoraţi l-au întrebat ce este în neregulă, el neagă totul până când, în cele din urmă, scapă: „Toată lumea o face. De ce-mi urăşti prietenii?"

Atât Jimmy, cât şi Paul provin din case creştine, cu multă dragoste şi cu o aderenţă la valorile biblice. De ce au ieşit atât de diferit? Familia lui Jimmy a permis neînţelegerile între părinte şi copil şi ia dat exerciţiu în abilitatea de a stabili limite, chiar şi cu ei. Mama lui Jimmy avea să-l ţină în braţe şi să-l îmbrăţişeze pe copilaşul ei de doi ani atunci când acesta se agita. El ar spune: „Jos", adică „Lasă-mă să respir puţin, mamă". Luptându-se cu propriile impulsuri de a-şi ţine copilul, ea îl lăsa pe podea şi îi spunea: „Vrei să te joci cu camioanele tale?"

Tatăl lui Jimmy a folosit aceeaşi filozofie. Când se lupta cu fiul său pe podea, el a încercat să fie atent la limitele lui Jimmy. Când lucrurile deveneau prea grele sau când Jimmy era obosit, putea spune: „Opreşte-te, tati", iar tata se ridica. Ar merge la alt joc.

Jimmy a fost pregătit pentru limită. Învăţa că atunci când era speriat, în disconfort sau dorea să schimbe lucrurile, putea spune nu. Acest cuvânt mic i-a dat un sentiment de putere în viaţa lui. L-a scos dintr-o poziţie neputincioasă sau conformă . Şi Jimmy ar putea să o spună fără să primească un răspuns supărat şi rănit, sau o contra-miscare manipulativă, cum ar fi: „Dar Jimmy, mami trebuie să te ţină în braţe acum, bine?"

Jimmy a învăţat încă din copilărie că graniţele lui erau bune şi că le putea folosi pentru a se proteja. A învăţat să reziste lucrurilor care nu erau bune pentru el.

Un semn distinctiv al familiei lui Jimmy a fost permisiunea de a nu fi de acord. Când, de exemplu, Jimmy se certa cu părinţii lui în legătură cu ora lui de culcare, ei nu s-au retras sau l-au pedepsit niciodată pentru că nu era de acord. În schimb, îi ascultau raţionamentul şi, dacă li se părea potrivit, se răzgândesc. Dacă nu, ei şi-ar menţine limitele.

Jimmy a primit şi un vot în unele chestiuni de familie. Când avea să urmeze noaptea în familie, părinţii lui îi ascultau părerea dacă ar trebui să meargă la un film, să joace jocuri de societate sau să joace baschet. A fost aceasta o familie fără limite? Dimpotrivă ! A fost o familie care a luat în serios stabilirea graniţelor - ca o abilitate de dezvoltat în copiii săi.

Aceasta a fost o bună practică pentru a rezista în ziua rea (Efeseni 5:16), când unii dintre prietenii lui Jimmy s-au întors împotriva lui şi l-au presat să se drogheze. Cum a putut Jimmy să refuze? Pentru că până atunci, avea zece sau unsprezece ani de practică în a nu fi de acord cu oamenii care erau importanţi pentru el, fără a-şi pierde dragostea. Nu s-a temut de abandon în a se ridica împotriva prietenilor săi. O făcuse de multe ori cu succes împreună cu familia lui, fără a pierde dragostea.

Paul, pe de altă parte, provenea dintr-o altă familie . În casa lui, nu a avut două răspunsuri diferite. Mama lui avea să fie rănită şi să se retragă şi să facă bofă. Ea trimitea mesaje de vinovăţie, cum ar fi „Cum poţi să-i spui nu mamei tale care te iubeşte?" Tatăl lui se înfuria, îl ameninţa şi spunea lucruri precum: „Nu-mi răspunde, domnule".

Nu a durat mult până când Paul a învăţat că, pentru a-şi da drumul, a trebuit să se supună din exterior. A dezvoltat un da puternic din exterior , părând să fie de acord cu valorile şi controlul familiei sale. Orice s-ar fi gândit despre un subiect – meniul de cină, restricţiile TV, alegerile bisericii, haine sau stafie de acces – a îndesat înăuntru.

Odată, când încercase să reziste îmbrăţişării mamei sale, ea se retrăsese imediat de el, împingându-l cu cuvintele: „Într-o zi o să-ţi pară rău că ai rănit astfel sentimentele mamei tale". Zi de zi, Paul era antrenat să nu pună limite.

Ca rezultat al lipsei de limite învăţate, Pavel părea să fie un fiu mulţumit şi respectuos. Adolescenţii sunt însă un creuzet pentru copii. Aflăm ce fel de caracter a fost de fapt construit în copiii noştri în timpul acestui pasaj dificil.

Paul a împăturit. A cedat presiunilor prietenilor săi. Este de mirare că primii oameni cărora le-a spus nu au fost părinţii lui — la doisprezece ani? Resentimentele şi anii în care nu avea graniţe începeau să erodeze sinele fals conform, uşor de trăit, pe care îl dezvoltase pentru a supravieţui.

*Asumarea responsabilităţii pentru nevoile cuiva*

Sesiunea de terapie de grup pe care o conduceam a fost liniştită. Tocmai i-am pus Janice o întrebare fără răspuns. Întrebarea a fost: „De ce ai nevoie?" Părea confuză, deveni gânditoare şi se aşeză pe spătar în scaun.

Janice tocmai descrisese o săptămână de pierdere dureroasă: soţul ei făcuse măsuri pentru a se despărţi, copiii ei erau scăpaţi de sub control şi slujba ei era în pericol. Îngrijorarea pe feţele membrilor grupului, care lucrau cu toţii pe probleme de ataşament şi siguranţă, a fost evidentă. Cu toate acestea, nimeni nu ştia cum să ajute. Deci, când am pus întrebarea, am pus-o pentru noi toţi. Dar Janice nu putea să răspundă.

Acest lucru era tipic pentru trecutul lui Janice. Îşi petrecuse cea mai mare parte a copilăriei asumându-şi responsabilitatea pentru sentimentele părinţilor ei. Făcătoarea de pace a casei, ea netedea mereu penele fugitive ale oricăruia dintre părinţi, cu cuvinte liniştitoare precum: „Mamă, sunt sigură că tata nu a vrut să explodeze la tine – a avut o zi grea."

Rezultatul unei asemenea responsabilităţi nebiblice faţă de familia ei a fost clar în viaţa lui Janice: un sentiment de suprarresponsabilitate faţă de ceilalţi şi o lipsă de acord cu propriile ei nevoi. Janice avea radarul pentru rănile altora; dar radarul îndreptat spre ea era rupt. Nu era de mirare că nu mi-a putut răspunde la întrebare. Janice nu şi-a înţeles propriile nevoi legitime date de Dumnezeu. Nu avea vocabular

pentru această gândire.

Povestea are, însă, un final fericit. Unul dintre membrii grupului a spus: „Dacă aş fi în locul tău, ştiu de ce mi-ar trebui. Chiar ar trebui să ştiu că voi, cei din această cameră, aveţi grijă de mine, că nu m-aţi văzut ca pe un eşec colosal şi ruşinos şi că vă veţi ruga pentru mine şi vă veţi lăsa să vă sun la telefon săptămâna aceasta pentru sprijin."

Ochii lui Janice au început să lăcrimeze. Ceva despre declaraţia empatică a prietenei ei a atins-o într-un loc pe care ea însăşi nu putea să-l atingă. Şi ea a permis mângâierii care vine de la alţii care au fost mângâiaţi să-şi ia locul în interiorul ei (2 Cor. 1:4).

Povestea lui Janice ilustrează cel de-al doilea fruct al dezvoltării graniţelor la copiii noştri: abilitatea de a ne asumarea proprietăţii sau responsabilitatea pentru propriile noastre nevoi. Dumnezeu intenţionează ca noi să ştim când suntem înfometaţi, singuri, în necazuri, copleşiţi sau avem nevoie de o pauză – şi apoi să luăm iniţiativa pentru a obţine ceea ce avem nevoie. Scripturile îl prezintă pe Isus ca înţelegând acest punct când a lăsat o mulţime de oameni într-o barcă într-un timp de mare slujire şi nevoie: „pentru că atât de mulţi oameni veneau şi mergeau, încât [el şi ucenicii lui] nici măcar nu au avut ocazia să mănânce" (Marcu 6:31).

Graniţele joacă un rol primordial în acest proces. Limitele noastre creează un spaţiu spiritual şi emoţional, o separare, între noi şi ceilalţi. Acest lucru permite nevoilor noastre să fie auzite şi înţelese. Fără un simţ solid al graniţelor, devine dificil să ne eliminăm nevoile de cele ale altora. Există prea multă statică în relaţie.

Când copiii pot fi învăţaţi să îşi experimenteze propriile nevoi, spre deosebire de cele ale altora, li s-a oferit un avantaj real în viaţă. Ei sunt capabili să evite mai bine burnout-ul care vine din negrijirea de sine.

Cum ne putem ajuta copiii să experimenteze propriile nevoi individuale? Cel mai bun lucru pe care un părinte îl poate face este să încurajeze exprimarea verbală a acestor nevoi, chiar şi atunci când acestea nu „merg cu fluxul familiei". Când copiii au permisiunea de a cere ceva care este contrar sensului – chiar dacă s-ar putea să nu-l primească – ei dezvoltă un sentiment de ceea ce au nevoie.

Mai jos sunt câteva modalităţi prin care vă puteţi ajuta copiii:

- Permiteţi-le să vorbească despre furia lor.

- Permiteți-le să-și exprime durerea, pierderea sau tristețea fără a încerca să-i înveselească și să-i scoată din sentimente.
- Încurajează-i să pună întrebări și să nu presupună că cuvintele tale sunt echivalentul Scripturii (este nevoie de un părinte destul de sigur!).
- Întrebați-i ce simt atunci când par izolați sau stresați; ajutați-i să pună cuvinte la sentimentele lor negative. Nu încercați să păstrați lucrurile ușor pentru un sentiment fals de cooperare și apropiere de familie.

Primul aspect al preluarii propriei nevoi este, prin urmare, identificarea acestora. Acolo intervine radarul nostru spiritual. Radarul lui Janice era stricat și nedezvoltat, iar ea nu a putut să-și identifice nevoile.

Al doilea aspect al asumării proprietății este să inițiem o îngrijire responsabilă pentru noi înșine – spre deosebire de a pune povara asupra altcuiva. Trebuie să le permitem copiilor noștri să experimenteze consecințele dureroase ale propriei lor iresponsabilități și greșeli. Acesta este „antrenamentul" din Evrei 5:14 și „disciplina" din Evrei 12. Până când sunt gata să plece de acasă, copiii noștri ar trebui să fi interiorizat un sentiment profund de responsabilitate personală pentru viața lor. Ei ar trebui să aibă următoarele convingeri:

- Succesul sau eșecul meu în viață depinde în mare măsură de mine.
- Deși trebuie să mă uit la Dumnezeu și la alții pentru mângâiere și instruire, eu singur sunt responsabil pentru alegerile mele.
- Deși sunt profund afectat de relațiile mele semnificative de-a lungul vieții, nu pot da vina pe problemele mele pe nimeni, în afară de mine.
- Deși întotdeauna voi eșua și voi avea nevoie de sprijin, nu pot depinde de o persoană suprarresponsabilă pentru a mă salva în mod constant din crizele spirituale, emoționale, financiare sau relaționale.

Acest sentiment de „viața mea depinde de mine" este întemeiat în grija lui Dumnezeu că ne asumăm responsabilitatea pentru viața noastră. El vrea ca noi să ne folosim talentele în moduri productive, așa cum a discutat Isus în pilda talanților (Matei 25:14-30). Și acest simț al

responsabilităţii ne va urma pe parcursul vieţii noastre de adult – şi chiar dincolo de mormânt, la scaunul de judecată al lui Hristos.

Vă puteţi imagina cât de bine îi va veni Domnul atunci când nu ne asumăm stăpânire asupra vieţilor noastre: „Dar am avut o familie disfuncţională". „Dar am fost singur." „Dar nu aveam prea multă energie." „Darurile" raţionalizante vor avea la fel de mult impact ca şi scuzele slujitorului din pilda talanţilor. Acest lucru nu înseamnă că nu suntem profund influenţaţi, în bine sau în rău, de mediul nostru şi de diferiţii noştri factori de stres. Cu siguranţă suntem. Dar în cele din urmă suntem responsabili pentru ceea ce facem cu sufletele noastre rănite şi imature.

Părinţii înţelepţi le permit copiilor lor să sufere „suferinţe în siguranţă ". „Suferinţă în siguranţă" înseamnă a permite unui copil să experimenteze consecinţe adecvate vârstei. A permite unui copil de şase ani să iasă afară după întuneric nu o antrenează pentru maturitate. Ea ia decizii pe care nu are maturitatea să le ia. Ea nu ar trebui să fie pusă în situaţia de a face aceste alegeri în primul rând.

Părinţii lui Pat i-au permis fiicei lor să experimenteze o suferinţă în siguranţă. La începutul liceului, i-au dat lui Pat un semestru întreg . Pat era responsabilă cu plata pentru mesele şcolare, îmbrăcămintea, ieşirile sociale şi activităţile extraşcolare. Suma a fost suficientă pentru asta şi puţin mai mult. La suprafaţă, arăta ca visul unei adolescente – toţi aceşti bani şi fără restricţii asupra modului în care i-a cheltuit!

În primul semestru, Pat şi-a cumpărat nişte ţinute frumoase. A ieşit la o mulţime de evenimente cu prietenii ei. Şi chiar i-a tratat de mai multe ori. Asta a durat aproximativ o lună din cele trei şi jumătate. Următoarele două luni şi jumătate au fost cele slabe. Pat a stat mult acasă, economisindu-i banii rămaşi pentru prânzul de la şcoală şi şi-a purtat ţinutele noi iar şi iar.

Semestrul următor a fost mai bun – şi până la începutul anului doi, ea îşi înfiinţase un cont bancar şi un buget funcţional. Pat dezvolta limite. În mod normal, dependentă de cumpărături, a început să spună nu hainelor, CD-urilor, alimentelor şi revistelor care, în mod normal, ar fi fost o cerinţă minimă pentru ea. A început să înveţe să-şi asume responsabilitatea pentru propria ei viaţă. Şi nu a ajuns ca mulţi absolvenţi de facultate care, după ani în care au avut pe altcineva să-i

elibereze, nu pot să gătească, să cureţe sau să păstreze un carnet de cecuri echilibrat.

Este important să legaţi consecinţele cât mai strâns posibil de acţiunile copilului. Acest lucru reproduce cel mai bine viaţa reală.

Proiectele temelor pentru acasă sunt un alt domeniu în care părinţii pot fie să-l ajute pe copil să-şi asume responsabilitatea, fie să creeze iluzia părintelui etern, omniprezent, care îşi va ocupa întotdeauna slăbiciunea. Este dificil când copilul tău vine în lacrimi la tine, spunând: „Am un raport de zece pagini mâine – şi tocmai am început". Impulsul nostru, ca părinţi iubitori, este să-i eliberăm prin cercetare, organizare sau tastare. Sau toate trei.

De ce facem asta? Pentru că ne iubim copiii. Tânjim după ce este mai bun pentru ei, aşa cum Dumnezeu tânjeşte după ce este mai bun pentru noi. Şi totuşi, aşa cum Dumnezeu ne permite să experimentăm eşecurile noastre, ar putea fi nevoie să lăsăm copiii noştri să strice un buletin bun cu o notă proastă. Aceasta este adesea consecinţa neplanificării în avans.

*Având un sentiment de control şi alegere*

„ Nu voi merge la dentist – şi nu mă poţi face să merg!" Pamela a bătut cu picioarele ei de unsprezece ani şi s-a încruntat la tatăl ei, Sal, care aştepta la uşa din faţă.

Fusese o vreme când Sal ar fi reacţionat într-o manieră de genunchi la mişcarea de putere a Pamelei. El ar fi spus ceva de genul: „Ei bine, vom vedea despre asta!" şi a târât fizic copilul care ţipa în maşină.

Cu toate acestea, o mulţime de consiliere familială şi citire cu privire la aceste probleme l-au pregătit pe Sal pentru inevitabil. El i-a spus calm: „Ai perfectă dreptate, dragă. Nu te pot face să mergi la dentist . Dacă nu vrei să mergi, nu trebuie. Dar ţine minte regula noastră: dacă alegi să nu mergi, alegi şi să nu mergi la petrecere mâine seară. Cu siguranţă voi respecta oricare dintre decizii . Îţi anulez programarea?"

Pamela părea perplexă şi se gândi un minut. Apoi, încet, ea a răspuns: „Merg. Dar nu merg pentru că trebuie." Pamela avea dreptate. Ea a ales să meargă la programare pentru că dorea să participe la petrecere.

Copiii trebuie să aibă un sentiment de control şi alegere în viaţa lor. Ei trebuie să se vadă nu ca fiind dependenţi, să ajute mai puţin pioni ai părinţilor, ci ca agenţi de alegere, dispuşi, care iau iniţiativa ai propriilor

vieţi.

Copiii încep viaţa într-un mod neputincios, dependent. Părinte evlavioasă , totuşi, caută să-i ajute pe copii să înveţe să gândească, să ia decizii şi să-şi stăpânească mediul în toate aspectele vieţii. Aceasta acoperă gama de a decide ce să poarte dimineaţa la ce cursuri să urmezi la şcoală. Învăţarea să ia decizii adecvate vârstei îi ajută pe copii să aibă un sentiment de securitate şi control în viaţa lor.

Părinţii anxioşi şi bine intenţionaţi încearcă să-şi împiedice copiii să ia decizii dureroase. Îi feresc de murdărirea şi jupuirea genunchilor. Motto-ul lor este: „Uite, lasă-mă să decid asta pentru tine". Rezultatul este că copiii devin atrofiaţi într-o parte foarte importantă a imaginii lui Dumnezeu care ar trebui să se dezvolte în caracterul lor: afirmarea lor sau abilităţile de a face schimbări. Copiii au nevoie de sentimentul că vieţile lor, destinele lor sunt în mare măsură ale lor de determinat, în domeniul suveranităţii lui Dumnezeu. Acest lucru îi ajută să cântărească alegerile, mai degrabă decât să le evite. Ei învaţă să aprecieze consecinţele alegerilor făcute, mai degrabă decât să le resimtă alegerile făcute pentru ei.

*Întârzierea satisfacerii obiectivelor*

Cuvântul *acum* a fost făcut pentru copiii mici. Acolo locuiesc. Încearcă să-i spui unui copil de doi ani că poate avea un desert mâine. Ea nu o cumpara. Asta înseamnă „niciodată" pentru ea. Nou-născuţii, de fapt, nu au capacitatea de a înţelege „mai târziu". De aceea, un copil de şase luni intră în panică când mama iese din cameră. El este convins că ea a dispărut irevocabil pentru totdeauna.

Cu toate acestea, cândva, în dezvoltarea noastră, învăţăm valoarea „mai târziu", a amânării unui bun pentru un bine mai mare. Numim această abilitate *întârziere de gratificare.* Este abilitatea de a spune nu impulsurilor, dorinţelor şi dorinţelor noastre pentru un câştig pe drum.

Scripturile pun mare preţ pe această abilitate. Dumnezeu foloseşte această abilitate pentru a ne ajuta să vedem beneficiile planificării şi pregătirii. Isus este exemplul nostru principal, „Cine, pentru bucuria pusă înaintea Lui, a îndurat crucea, dispreţuind ruşinea ei şi a şezut la dreapta tronului lui Dumnezeu" (Evr. 12:2).

În general, această abilitate nu este relevantă decât după primul an de viaţă, deoarece nevoile de legătură au prioritate în acest timp. Cu

toate acestea, întârzierea de predare a satisfacţiei poate începe rapid până la începutul celui de-al doilea an. Desertul vine după morcovi, nu înainte.

Şi copiii mai mari trebuie să înveţe această abilitate. Familia nu poate cumpăra anumite haine sau articole de agrement decât mai târziu în cursul anului. Din nou, graniţele dezvoltate în timpul acestui proces sunt nepreţuite mai târziu în viaţă. Ele pot împiedica un copil să devină un adult, care este un sclav rupt, haotic şi impulsionat al Madison Avenue. Copiii noştri pot deveni ca furnicile, care sunt autosuficiente, în loc de leneşi, care sunt mereu în criză (Prov. 6:6-11).

A învăţa cum să întârzie gratificarea îi ajută pe copii să aibă o orientare spre un scop. Ei învaţă să economisească timp şi bani pentru lucruri care sunt importante pentru ei şi preţuiesc ceea ce au ales să cumpere. O familie pe care o cunosc a avut fiul să-şi economisească banii pentru prima sa maşină. A început cu un plan, cu ajutorul tatălui, când avea treisprezece ani. Când toate slujbele lui de weekend şi de vară au dat în sfârşit roade într-o maşină, când avea şaisprezece ani, a tratat maşina aia ca şi cum ar fi fost porţelan fin - puteai să mănânci prânzul de pe capotă. El a numărat costul şi a evaluat rezultatul (Luca 14:28).

*Respectarea limitelor altora*

De la o vârstă fragedă, copiii trebuie să fie capabili să accepte limitele părinţilor, fraţilor şi prietenilor. Trebuie să ştie că alţii nu vor întotdeauna să se joace cu ei, că alţii ar putea să nu vrea să se uite la aceleaşi emisiuni TV pe care le doresc şi că alţii ar putea dori să ia cina la un alt restaurant decât ei. Ei trebuie să ştie că lumea nu se învârte în jurul lor.

Acest lucru este important din câteva motive. În primul rând, capacitatea de a învăţa să acceptăm limitele ne învaţă să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înşine. Ştiind că ceilalţi nu sunt întotdeauna disponibili pentru noi, la chemarea noastră, ne ajută să devenim îndreptaţi spre interior în loc să fim conduşi din exterior. Ne ajută să ne purtăm propriul rucsac.

Aţi fost vreodată în preajma unui copil care nu poate auzi nu, care continuă să se plângă, să se mângâie, să facă o furie sau să facă boci până când îşi ia drumul? Problema este că, cu cât urâm şi ne rezistăm mai mult timp la limitele altora, cu atât vom fi mai dependenţi de ceilalţi. Ne

aşteptăm ca alţii să aibă grijă de noi, mai degrabă decât pur şi simplu să avem grijă de noi înşine.

În orice caz, Dumnezeu a construit însăşi viaţa pentru a ne învăţa această lege. Este singurul mod în care putem trăi împreună pe această planetă. Mai devreme sau mai târziu, cineva ne va spune un nu pe care nu îl putem ignora. Este încorporat în ţesătura vieţii. Observaţi progresul noului în viaţa persoanei care rezistă limitelor altora:

1. numarul parintilor
2. numărul de fraţi
3. numărul profesorilor
4. numarul prietenilor de scoala
5. numarul de sefi si supraveghetori
6. numarul sotilor
7. nu există probleme de sănătate de la supraalimentare, alcoolism sau un stil de viaţă iresponsabil
8. numărul de poliţie, tribunale şi chiar închisoare

Unii oameni învaţă să accepte limitele devreme în viaţă, chiar şi încă din etapa numărul unu. Dar unii oameni trebuie să meargă până la numărul opt înainte de a obţine imaginea că trebuie să acceptăm limitele vieţii: „Nu mai asculta de învăţătură, fiule, şi te vei abate de la cuvintele cunoaşterii" (Prov. 19:27). Mulţi adolescenţi scăpaţi de sub control nu se maturizează până la treizeci de ani, când s-au săturat să nu aibă un loc de muncă stabil şi un loc unde să stea. Ei trebuie să atingă fundul financiar şi, uneori, ar putea chiar să fie nevoiţi să trăiască pe străzi o perioadă. În timp, încep să rămână cu o carieră, să economisească bani şi să înceapă să crească. Încep treptat să accepte limitele vieţii.

Indiferent cât de dur credem că suntem, întotdeauna există cineva mai dur. Dacă nu ne învăţăm copiii să accepte un nu, cineva care îi iubeşte mult mai puţin s-ar putea să preia postul. Cineva mai dur. Cineva mai puternic. Şi majoritatea părinţilor ar prefera să scutească ca copiii lor să treacă prin această suferinţă. Cu cât predăm mai devreme limite, cu atât mai bine.

Un al doilea motiv, şi mai important, pentru care acceptarea limitelor celorlalţi este importantă pentru copii este acesta: *respectarea limitelor altora îi ajută pe copii să iubească.* În esenţă, ideea de a respecta graniţele celorlalţi stă la baza empatiei sau a-i iubi pe ceilalţi aşa cum

ne-am dori să fim iubiţi. Copiilor trebuie să li se acorde harul de a nu fi respectaţi şi trebuie să înveţe să ofere acelaşi har şi altora. Pe măsură ce simt empatie pentru nevoile celorlalţi, ei se maturizează şi îşi adâncesc dragostea pentru Dumnezeu şi pentru alţii: „Noi iubim pentru că El ne-a iubit mai întâi" (1 Ioan 4:19).

Să spunem, de exemplu, că copilul tău de şase ani, din greşeală, dar fără grijă, te loveşte în cap cu o minge de soft. A ignora acest lucru sau a te comporta ca şi cum n-ar fi durut înseamnă a-i oferi copilului sentimentul că acţiunile lui nu au niciun impact. Apoi, el poate evita orice sentiment de responsabilitate sau conştientizarea nevoilor sau rănilor altora. Totuşi, spunându-i: „Ştiu că nu ai făcut-o intenţionat, dar mingea aia chiar m-a rănit – încearcă să fii puţin mai atent" îl ajută să vadă, fără condamnare, că poate răni oamenii pe care îi iubeşte şi că acţiunile lui contează.

Dacă acest principiu nu este predat, este dificil pentru copii să crească ca oameni iubitoare. Frecvent, ei devin auto-centraţi sau controlatori . În acel moment, programul de maturitate al lui Dumnezeu este mai dificil. Un client de-al meu fusese instruit de familia lui să ignore limitele altora. Manipularea sa ulterioară l-a adus la închisoare pentru furt . Cu toate acestea, acest proces, oricât de dureros a fost, l-a învăţat empatie.

„Nu am ştiut niciodată că alţi oameni au nevoi şi răni", mi-a explicat el odată. „Am fost crescut să mă concentrez pe numărul unu. Şi când am început să mă confrunt cu lipsa mea de respect faţă de nevoile altora, ceva sa întâmplat în interior. Un spaţiu deschis în inima mea pentru alţii. Nu mi-am ignorat propriile nevoi – dar, pentru prima dată, am văzut progrese. De fapt, am început să mă simt vinovat pentru felul în care acţiunile mele mi-au rănit soţia şi familia."

Avea un drum lung de parcurs? Absolut. Dar era pe drumul cel bun. Învăţarea limitelor mai târziu în viaţă a fost un început pentru a deveni o persoană iubitoare în mod autentic, biblic.

### *Limite sezoniere: antrenament cu limite adecvate vârstei*

Dacă acesta a fost primul capitol la care te-ai adresat când ai aruncat o privire peste cuprins, sunt şanse să fii părinte. De asemenea, sunt şanse să întâmpinaţi dificultăţi la limită cu copiii dvs. Poate că citiţi acest lucru

pur şi simplu într-un efort de a preveni problemele. Dar, mai probabil, aveţi o durere de care aveţi nevoie de alinare: nou-născutul nu se va opri din ţipăt. Copilul tău conduce gospodăria. Elevul tău din şcoala primară are probleme de comportament la şcoală. Copilul tău de liceu se descurcă. Liceanul tău bea.

Toate aceste probleme indică posibile probleme de limită. Şi această secţiune oferă o schiţă a sarcinilor limită adecvate vârstei pe care copiii dumneavoastră ar trebui să le înveţe. În calitate de părinţi, trebuie să luăm în considerare nevoile şi abilităţile de dezvoltare ale copiilor noştri pentru a evita să le cerem să facă ceva ce nu pot face sau pentru a evita să le cerem prea puţin.

Mai jos sunt sarcinile de bază pentru diferitele etape ale copilăriei . Pentru informaţii mai detaliate despre naştere până la vârsta de trei ani, consultaţi capitolul 4 despre cum se dezvoltă graniţele în copilărie.

*De la naştere până la cinci luni*

În această etapă, nou-născutul trebuie să stabilească un ataşament cu mama, cu tata sau cu îngrijitorul principal. Sentimentul de apartenenţă , de a fi în siguranţă şi binevenit sunt sarcinile pe care copilul trebuie să le îndeplinească. Stabilirea limitelor nu este atât de mult o problemă aici, cât asigurarea securităţii copilului.

Singura graniţă reală aici este prezenţa liniştitoare a mamei. Ea protejează copilul. Treaba mamei este să-şi ajute nou- născutul să aibă sentimente intense, înspăimântătoare şi conflictuale. Lăsaţi singuri, bebeluşii sunt terorizaţi de singurătatea lor şi de lipsa structurii interne.

Timp de secole, mamele – inclusiv Maria, mama lui Isus – şi-au înfăşat bebeluşii sau şi-au înfăşurat cârpe strâns în jurul lor. În timp ce înfăşarea menţine căldura corpului bebeluşului reglată, împachetările strânse îl ajută, de asemenea, să se simtă în siguranţă – un fel de graniţă exterioară. Copilul ştie unde începe şi unde se termină. Când nou-născuţii sunt dezbrăcaţi, ei sunt adesea panicaţi de pierderea structurii din jurul lor.

Unii profesori creştini bine intenţionaţi solicită teorii de formare a sugarilor care programează hrănirea şi ţinerea copiilor. Aceste tehnici încearcă să-l înveţe pe bebeluş să nu plângă sau să nu ceară confort pentru că „copilul deţine controlul în locul părintelui" sau pentru că „aceasta cerere este o dovadă a naturii egoiste şi păcătoase a copilului".

Aceste teorii pot fi îngrozitor de distructive atunci când nu sunt înţelese biblic sau evolutiv.

Copilul de patru luni care ţipă încearcă să afle dacă lumea este un loc sigur sau nu. Ea se află într-o stare de teroare profundă şi izolare. Ea nu a învăţat să se simtă confortabil atunci când nu este nimeni prin preajmă. A o pune în programul părinţilor în loc de a ei pentru ţinere şi hrănire înseamnă „a condamna pe cei nevinovaţi", aşa cum a spus Isus (Matei 12:7).

Aceşti profesori spun că programele lor sunt biblice pentru că funcţionează. „Când am încetat să o iau din pătuţul ei noaptea, copilul meu de patru luni a încetat să plângă", vor spune ei. Asta poate fi adevărat. Dar o altă explicaţie pentru încetarea plânsului este depresia infantilă, o afecţiune în care copilul renunţă la speranţă şi se retrage. „Speranţa amânată îmbolnăveşte inima" (Prov. 13:12).

Întârzierea gratificaţiei în predare nu ar trebui să înceapă decât după primul an de viaţă, când s-a stabilit o bază de siguranţă între copil şi mamă. Aşa cum harul precede întotdeauna adevărul (Ioan 1:17), ataşamentul trebuie să vină înaintea despărţirii.

*Cinci până la zece luni*

După cum am aflat în capitolul 4, copiii din ultima jumătate a primului an de viaţă sunt în faza de „ecloziune". Ei învaţă că „Eu şi mama nu suntem la fel". Există o lume înfricoşătoare şi fascinantă, spre care bebeluşii se târăsc literalmente. Deşi au nevoi uriaşe de dependenţă, bebeluşii încep să iasă din unitatea lor cu mama lor.

Pentru a-şi ajuta copiii să dezvolte limite bune în această etapă, părinţii trebuie să încurajeze încercările de separare, fiind în acelaşi timp ancorele de care se agaţă copilul. Permiteţi copilului să fie fascinat de alte persoane şi obiecte decât dvs. Faceţi din casa dvs. un loc sigur pentru explorarea copilului dumneavoastră.

A-ţi ajuta copiii să eclozeze, totuşi, nu înseamnă să neglijezi ataşamentul profund necesar pentru fundaţia lor internă, înrădăcinarea şi temelia lor. Aceasta este încă munca primară a unui copil. Trebuie să vă îngrijiţi cu atenţie de nevoile copilului dvs. de legătură şi siguranţă emoţională, permiţându-i, în acelaşi timp, copilului să privească în afară, dincolo de voi.

Multe mame consideră dificilă această tranziţie de la povestea de

dragoste a copilului lor cu ei la lumea mare. Pierderea unei intimităţi atât de profunde este mare, mai ales după timpul petrecut în sarcină şi naştere. Mama responsabilă, însă, se va strădui să-şi satisfacă propriile nevoi de apropiere de alţi adulţi din viaţa ei. Ea va încuraja „eclozarea" bebeluşului ei, ştiind că îl pregăteşte să fie echipat să „pleacă şi să se desprindă".

În acest moment, majoritatea sugarilor nu au încă capacitatea de a înţelege şi de a răspunde în mod corespunzător la cuvântul *nr.* Menţinerea lor în afara pericolului prin ridicarea lor şi îndepărtarea lor din locuri nesigure este cea mai bună cale.

*Zece până la optsprezece luni*

În această etapă de „exersare", bebeluşul începe nu numai să vorbească, ci şi să meargă – iar posibilităţile se întind înaintea ei. Lumea este stridia acestui copil - şi ea petrece mult timp găsind modalităţi de a o deschide şi de a se juca cu ea. Acum are capacitatea emoţională şi cognitivă de a înţelege şi de a răspunde la cuvântul *nu* .

Graniţele devin din ce în ce mai importante în această etapă, atât având şi auzul limite. Permiterea muşchiului no să înceapă să se dezvolte este crucial la această vârstă. Nu este modul în care copilul tău află dacă asumarea responsabilităţii pentru viaţa ei are rezultate bune – sau dacă nu determină pe cineva să se retragă. În calitate de părinţi , învaţă să te bucuri de nr.

În acelaşi timp, aveţi sarcina delicată de a vă ajuta copilul să vadă că ea nu este centrul universului. Există limite în viaţă. Există consecinţe pentru mâzgălirea pe uşi şi ţipetele în biserică. Totuşi, trebuie să faci asta fără a stinge sentimentul de entuziasm şi interes pentru lumea pe care ea a dezvoltat-o.

*De la optsprezece până la treizeci şi şase de luni*

Copilul învaţă acum sarcina importantă de a-şi asuma responsabilitatea pentru un suflet separat, dar conectat. Copilul practicant face loc copilului mai sobru care realizeaza ca viata are limite, dar ca a fi separat nu inseamna ca nu putem fi atasati. În această fază, următoarele abilităţi sunt obiective:

1. Abilitatea de a fi ataşat emoţional de ceilalţi, fără a renunţa la

sentimentul de sine şi la libertatea cuiva de a fi separat.

2. Abilitatea de a spune „nu" potrivit celorlalţi, fără teama de a pierde iubirea.
3. Abilitatea de a lua noţiuni adecvate de la ceilalţi, fără să -deseneze emoţional.

La optsprezece până la treizeci şi şase de luni copilul trebuie să înveţe să fie autonom. Ea vrea să fie liberă de stăpânirea părintească, dar această dorinţă este în conflict de dependenţa ei profundă de părinţii ei. Părintele înţelept o va ajuta să dobândească un sentiment de individualism şi să accepte pierderea omnipotenţei, dar fără a-şi pierde ataşamentul.

Pentru a învăţa un copil limite în această etapă, trebuie să-l respecţi nu ori de câte ori este cazul, dar să-ţi păstrezi propriul nr. Îţi este uşor să încerci să câştigi toate luptele. Dar pur şi simplu sunt prea multe. Veţi sfârşi prin a pierde războiul pentru că aţi pierdut imaginea de ansamblu – ataşamentul. Nu-ţi pierde energia încercând să controlezi un vârtej întâmplător. Alege-ţi cu grijă bătăliile şi alege-le pe cele importante pentru a câştiga.

Părinţii înţelepţi se vor bucura de momentele distractive ale copiilor, dar vor păstra consecvent şi uniform limite solide cu copilul practicant. La această vârstă, copiii pot învăţa regulile casei, precum şi consecinţele încălcării acestora. Un proces practicabil de disciplină este enumerat mai jos:

1. *Prima infracţiune.* Spune-i copilului să nu coloreze pe cearşaf . Încercaţi să ajutaţi copilul să-şi îndeplinească nevoia într-un alt mod – folosind o carte de colorat sau un bloc de hârtie simplă pentru a creiona în loc de un cearşaf de pat, de exemplu.

2. *A doua infracţiune.* Din nou, spuneţi copilului nu şi spuneţi consecinţele. Va trebui să ia o pauză de un minut sau să piardă creioanele pentru restul zilei.

3. *A treia infracţiune.* Administraţi consecinţele, explicaţi de ce, apoi acordaţi-i copilului câteva minute pentru a fi supărat şi separat de părinţi.

4. *Confort şi reconectare.* Ţineţi şi mângâie copilul, ajutându-l să se aşeze din nou cu tine. Acest lucru o ajută să facă diferenţa între consecinţe şi pierderea iubirii. Consecinţele dureroase nu ar trebui să

includă niciodată o pierdere a conexiunii.

*Trei până la cinci ani*

În această fază, copiii trec într-o perioadă de dezvoltare a rolului sexual. Fiecare copil se identifică cu părintele de acelaşi sex. Băieţii vor să fie ca tata, iar fetiţele ca mama. Ei dezvoltă, de asemenea, sentimente competitive faţă de acelaşi părinte, dorind să se căsătorească cu părintele de sex opus, învingându-l pe părintele de acelaşi sex în acest proces. Ei se pregătesc pentru roluri sexuale adulte mai târziu în viaţă.

Lucrarea limită de către părinţi este importantă aici. Cu blândeţe, dar ferm, mamele trebuie să le permită fiicelor lor să se identifice şi să concureze. De asemenea, trebuie să se ocupe de posesivitatea fiilor lor, anunţându-le că „Ştiu că ţi-ar plăcea să te căsătoreşti cu mama, dar mama este căsătorită cu tata". Taţii trebuie să facă aceeaşi treabă cu fiii şi fiicele lor. Acest lucru îi ajută pe copii să înveţe să se identifice cu părintele de sex opus şi să adopte caracteristici adecvate.

Părinţii cărora le este frică de sexualitatea în devenire a copiilor lor vor deveni adesea critici faţă de aceste doruri intense. Propria lor frică îi poate determina să atace sau să-şi facă de ruşine copilul, determinând-o să-şi reprime sexualitatea. La cealaltă extremă, părintele nevoiaş va seduce uneori din punct de vedere emoţional, sau chiar fizic, copilul de sex opus. Mama care îi spune fiului ei că „Tata nu mă înţelege – tu eşti singurul care poate" îi asigură fiului ei ani de confuzie cu privire la rolurile sexuale. Părinţii maturi trebuie să păstreze o limită între a permite să apară tipărirea rolurilor sexuale şi a menţine clare liniile dintre părinte şi copil.

*Şase până la unsprezece ani*

În timpul a ceea ce se numeşte latenţă, sau anii de industrie, copilul se pregăteşte pentru tracţiunea viitoare în adolescenţă. Aceşti ani sunt ultimii ani adevăraţi ai copilăriei. Ele sunt importante pentru învăţarea orientării sarcinilor prin teme şi joacă şi pentru a învăţa să se conecteze cu colegii de acelaşi sex.

O perioadă extrem de aglomerată pentru muncă şi prieteni, această perioadă are propriile sarcini limită pentru părinţi. Aici, trebuie să-ţi ajuţi copiii să stabilească bazele sarcinilor: a face temele, treburile casnice şi proiectele. Ei trebuie să înveţe planificarea şi disciplina de a

menţine un loc de muncă până când acesta este terminat. Ei trebuie să înveţe astfel de lucrări de limită, cum ar fi întârzierea satisfacţiei, orientarea spre obiective şi timpul de buget.

*Unsprezece până la optsprezece ani*

Adolescenţa, ultimul pas înainte de maturitate, implică sarcini importante, cum ar fi maturizarea sexuală, un sentiment de consolidare a identităţii în orice mediu, înclinaţii în carieră şi alegeri amoroase. Poate fi o perioadă înspăimântătoare, dar interesantă atât pentru copil, cât şi pentru părinţi.

În acest moment, procesul de „de-parenting" ar fi trebuit să înceapă. Lucrurile încep să se schimbe între tine şi copilul tău. În loc să-ţi controlezi copilul, îl influenţezi. Îi creşteţi libertatea, precum şi responsabilitatea. Renegociaţi restricţiile, limitele şi consecinţele cu mai multă flexibilitate.

Toate aceste schimbări sunt ca numărătoarea inversă a unei navete spaţiale NASA. Vă pregătiţi pentru lansarea unui tânăr adult în lume. Părinţii înţelepţi îşi păstrează în mintea lor tot timpul catapultarea iminentă a adolescenţilor lor în societate. Întrebarea cu care trebuie să se lupte mereu nu mai este „Cum pot să-i fac să se comporte?" ci mai degrabă „Cum îi pot ajuta să supravieţuiască singuri?"

Adolescenţii trebuie să-şi stabilească propriile limite relaţionale, de planificare, de valori şi de bani cât mai mult posibil. Şi ar trebui să sufere consecinţe în viaţa reală atunci când îşi trec graniţele. Tânărul de şaptesprezece ani care este încă disciplinat cu restricţii de televiziune şi telefon poate avea probleme reale la facultate într-un an. Profesorii, decanii şi asistenţii la rezidenţă nu impun astfel de restricţii; ei recurg la tactici cum ar fi eşecul, suspendarea şi expulzarea.

Dacă sunteţi părintele unui adolescent care nu a fost instruit la limită , este posibil să vă simţiţi lipsiţi de ce să faceţi. Trebuie să începeţi din orice moment în care sunt adolescenţii. Atunci când capacitatea lor de a spune şi de a auzi nu este deficitară, clarificarea regulilor casei şi a consecinţelor poate ajuta adesea în ultimii câţiva ani înainte ca tânărul să plece de acasă.

Simptome precum următoarele, totuşi, pot indica o problemă mai gravă:

- Izolarea adolescentului de membrii familiei
- Dispoziţie deprimată
- Comportament rebel
- Conflict continuu în familie
- Tip greşit de prieteni
- Probleme şcolare
- Tulburări de alimentaţie
- Consumul de alcool
- Consumul de droguri
- Idei sau comportament sinucigaş

Mulţi părinţi, observând aceste probleme, reacţionează fie cu prea multe limite, fie cu prea puţine. Părintele prea strict riscă să-l înstrăineze pe aproape adult de conexiunea de acasă. Părintele prea îngăduitor vrea să fie cel mai bun prieten al copilului într-un moment în care adolescentul are nevoie de cineva pe care să-l respecte. În acest moment, părinţii ar trebui să ia în considerare consultarea unui terapeut care înţelege problemele adolescenţilor. Miza este pur şi simplu prea mare pentru a ignora ajutorul profesional.

***Tipuri de disciplină***

Mulţi părinţi sunt derutaţi de cum să-i înveţe pe copii să respecte limitele. Au citit nenumărate cărţi şi articole despre bătaie, pauze, restricţii şi alocaţii. Deşi această întrebare depăşeşte scopul acestei cărţi, câteva gânduri pot ajuta la organizarea părintelui care caută.

1. *Consecinţele sunt menite să sporească simţul responsabilităţii şi controlul copilului asupra vieţii sale.* Disciplina care creşte sentimentul de neputinţă al copilului nu este de ajutor. A trage o fată de şaisprezece ani la clasă nu construieşte motivaţia internă de care va avea nevoie în doi ani când va fi la facultate. Un sistem de recompense şi consecinţe care o ajută să aleagă şcoala pentru propriul beneficiu are posibilităţi mult mai bune de succes.

2. *Consecinţele trebuie să fie adecvate vârstei.* Trebuie să te gândeşti la semnificaţia disciplinei tale. Lovitura, de exemplu, umileşte şi înfurie un adolescent; cu toate acestea, administrat corect, poate ajuta la construirea structurii pentru un copil de patru ani.

3. *Consecinţele trebuie să fie legate de gravitatea infracţiunii.* Aşa cum

sistemul penal are diferite şederi în închisoare pentru diferite infracţiuni, trebuie să fiţi capabil să distingeţi între infracţiunile minore şi cele severe. În caz contrar, sancţiunile severe devin lipsite de sens.

Un client mi-a spus odată: „Am primit biciuituri pentru lucruri mărunte şi pentru lucruri mari. Aşa că am început să mă implic mai mult în lucruri mari. Pur şi simplu părea mai eficient." Odată ce ai fost condamnat la moarte, nu prea ai de câştigat să fii bun!

4. *Scopul graniţelor este un sentiment intern de motivaţie, cu consecinţe autoinduse.* Părintul de succes înseamnă că copiii noştri vor să se ridice din pat şi să meargă la şcoală, să fie responsabili, empatici şi grijulii pentru că asta este important pentru ei, nu pentru că este important pentru noi. Doar atunci când dragostea şi limitele sunt o parte reală a caracterului copilului, poate apărea adevărata maturitate. Altfel, creştem papagali complice care, în timp, se vor autodistruge.

Părinţii au o responsabilitate sobră: să-şi înveţe copiii să aibă un simţ intern al limitelor şi să respecte limitele celorlalţi. Este treaz pentru că Biblia spune că este treaz: „Fraţii mei, nu mulţi dintre voi ar trebui să predea că sunteţi învăţători, pentru că ştiţi că noi, cei care învăţăm, vom fi judecaţi mai strict" (Iacov 3:1).

Cu siguranţă nu există garanţii că pregătirea noastră va fi luată în considerare. Copiii au responsabilitatea de a asculta şi de a învăţa. Cu cât sunt mai în vârstă, cu atât mai multă responsabilitate au. Cu toate acestea, pe măsură ce învăţăm despre propriile noastre probleme de limită, ne asumăm responsabilitatea pentru ele şi creştem noi înşine, creştem şansele copiilor noştri de a învăţa berbeci legaţi într-o lume a adulţilor în care aceste abilităţi vor fi extrem de necesare - în fiecare zi a vieţii lor.

# ------ *11* ---------

# Limite și Muncă

eu n școala duminicală studiam pe Adam şi Eva şi căderea. Am învăţat că Căderea a fost începutul tuturor lucrurilor „rău". În ziua aceea m-am dus acasă şi i-am spus mamei: „Nu-mi plac Adam şi Eva. Dacă nu ar fi ei, nu ar fi trebuit să-mi fac curat în camera!"

Munca la opt ani nu era distractiv şi, pentru că nu era distractiv, era rău. Pentru că a fost rău, a fost vina lui Adam. O simplă teoria logică pentru un tânăr, dar a fost o erezie tinerească. Munca a existat înainte de cădere; a făcut întotdeauna parte din planul lui Dumnezeu pentru umanitate. El a plănuit ca oamenii să facă două lucruri. Ei aveau să se supună şi ei aveau să conducă (Geneza 1:28). Ei ar aduce pământul sub domeniul lor şi l-ar gestiona. Asta seamănă foarte mult cu munca!

Dar pentru că Edenul era paradisul, dificultăţile noastre cu munca au venit mai târziu, după Cădere. Dumnezeu i-a spus lui Adam: „Blestemat este pământul din cauza ta; prin trudă dureroasă vei mânca din ea în toate zilele vieţii tale. Îţi va produce spini şi ciulini şi vei mânca plantele câmpului. Cu sudoarea frunţii tale îţi vei mânca hrana până te vei întoarce în pământ, căci din el ai fost luat; căci ţărână eşti şi în ţărână te vei întoarce" (Geneza 3:17-19).

Alte aspecte ale Căderii ne-au afectat şi munca. Prima este tendinţa de a deposeda. Am vorbit în capitolele anterioare despre problema graniţei de a nu-şi asuma responsabilitatea pentru ceea ce este al nostru. Acest lucru a început în grădină când Adam şi Eva au încercat să dea vina asupra altuia pentru actul lor iniţial de a păcătui . Adam a dat vina pe Eva; Eva a dat vina pe şarpe (Gen. 3:11 13). Ei îşi renegau responsabilitatea şi dădeau vina pe altul. Tema lor a fost „Scoateţi atenţia de la mine". Această tendinţă de a da vina pe altul este o

problemă cheie a muncii.

Căderea a despărţit şi dragostea de muncă. Înainte de cădere, Adam era conectat la iubirea lui Dumnezeu şi din acea stare iubită, el a lucrat. După Cădere, el nu a fost motivat din dragoste perfectă, dar a trebuit să lucreze ca parte a blestemului lumii căzute şi a legii. „Dorinţa" motivată de dragoste a devenit un „trebuie" motivat de lege.

Pavel ne spune că „trebuia" legii măreşte dorinţa noastră de a ne răzvrăti (Romani 5:20); ne înfurie pentru ceea ce „ar trebui" să facem (Rom. 4:15); şi ne trezeşte motivaţiile de a face un lucru greşit (Rom. 7:5). Toate acestea se adaugă la faptul că rasa umană nu poate să-şi asume responsabilitatea şi să lucreze în mod eficient deţinând comportamentele , talentele şi alegerile sale. Nu e de mirare că avem probleme de muncă.

În acest capitol, dorim să analizăm modul în care limitele pot ajuta la rezolvarea multor probleme legate de muncă, precum şi modul în care vă pot ajuta să fiţi mai fericit şi mai împlinit în munca pe care o faceţi.

***Munca şi dezvoltarea caracterului***

Creştinii au adesea un fel deformat de a privi munca. Dacă cineva nu lucrează „în slujire", ei văd lucrarea lui ca fiind laică. Cu toate acestea, această viziune asupra muncii denaturează imaginea biblică . Noi toţi – nu numai slujitorii cu normă întreagă – avem daruri şi talente cu care contribuim umanităţii. Cu toţii avem o vocaţie, o „chemare" în serviciu. Oriunde lucrăm, orice am face, trebuie să-i facem „Domnului" (Col. 3:23).

Isus a folosit pilde despre muncă pentru a ne învăţa cum să creştem spiritual . Aceste pilde se ocupă de bani, de îndeplinirea sarcinilor, de administrarea fidelă a unei slujbe şi de relaţii emoţionale cinstite în muncă. Toţi învaţă dezvoltarea caracterului în contextul relaţiei cu Dumnezeu şi cu ceilalţi. Ei învaţă o etică a muncii bazată pe iubirea sub Dumnezeu.

Munca este o activitate spirituală. În munca noastră, suntem făcuţi după chipul lui Dumnezeu, care este el însuşi un lucrător, un manager, un creator, un dezvoltator, un administrator şi un vindecător. A fi creştin înseamnă a fi

colaborator cu Dumnezeu în comunitatea umanităţii. Dăruind altora,

găsim adevărata împlinire.

Noul Testament ne învaţă că locurile de muncă oferă mai mult decât împliniri şi recompense temporare pe pământ. Munca este locul în care ne dezvoltăm caracterul în pregătirea pentru munca pe care o vom face pentru totdeauna. Având acest lucru în minte, să vedem cum stabilirea de limite la locul de muncă ne poate ajuta să creştem spiritual.

### *Probleme la locul de muncă*

Lipsa limitelor creează probleme la locul de muncă. În consultanţa pentru corporaţii, am văzut lipsa limitelor drept problema majoră în multe certuri de management. Dacă oamenii şi-ar fi asumat responsabilitatea pentru propria lor muncă şi ar stabili limite clare, majoritatea problemelor pentru care sunt consultat nu ar exista.

Să vedem cum aplicarea limitelor poate rezolva unele probleme comune la locul de muncă.

*Problema nr. 1: A fi înşelat cu responsabilităţile altei persoane*

Susie este asistent administrativ într-o companie mică care planifică sesiuni de formare pentru industrie. Ea este responsabilă de rezervarea sesiunilor de formare şi de gestionarea programelor vorbitorilor. Un coleg de muncă, Jack, este responsabil pentru facilităţile de antrenament. El duce materialele la faţa locului, instalează echipamentul şi comandă mâncarea. Împreună, Susie şi Jack fac ca evenimentele să se întâmple.

După câteva luni în care i-a plăcut foarte mult munca ei, Susie a început să-şi piardă din energie. În cele din urmă, prietena şi colegul ei de muncă, Lynda, a întrebat-o ce era în neregulă. La început, Susie nu a putut pune degetul pe problema . Apoi şi-a dat seama: problema era Jack!

Jack îi ceruse lui Susie „să-mi ia asta cât timp eşti afară" sau „te rog să aduci această cutie de materiale la atelier ". Încet, Jack îşi transfera responsabilităţile pe Susie.

„Trebuie să încetezi să faci treaba lui Jack", i-a spus Lynda Susie. „Fă-ţi doar treaba şi nu-ţi face griji pentru el."

„Dar dacă lucrurile merg prost?" întrebă Susie.

Lynda a ridicat din umeri. „Atunci îl vor învinovăţi pe Jack. Nu este

responsabilitatea ta."

„Jack va fi supărat pe mine pentru că nu m-am ajutat", a spus Susie.

— Lasă-l, spuse Lynda. „Mânia lui nu te poate răni la fel de mult ca obiceiurile lui proaste de lucru."

Aşa că Susie a început să-i pună limite lui Jack. Ea i-a spus: „Nu voi avea timp să aduc materialele pentru tine săptămâna aceasta". Iar când Jack a rămas fără timp să facă lucrurile el însuşi, Susie a spus: „Îmi pare rău că nu ai făcut asta până acum şi înţeleg că eşti în dificultate. Poate data viitoare vei planifica mai bine. Asta nu este treaba mea."

Unii antrenori au fost supăraţi că echipamentul lor nu a fost pus la punct, iar clienţii au fost supăraţi că nu a fost furnizată mâncare pentru pauză. Dar şeful a găsit problema către persoana care era responsabilă – Jack – şi i-a spus să se formeze sau să-şi găsească un alt loc de muncă. În cele din urmă, Susie a început să-i placă din nou munca, iar Jack a început să devină mai responsabil. Totul pentru că Susie a stabilit limite şi s-a lipit de ele.

Dacă eşti încărcat cu responsabilităţile unei alte persoane şi te simţi resentit, trebuie să-ţi asumi responsabilitatea pentru sentimentele tale şi să realizezi că nefericirea ta nu este vina colegului tău, ci a ta. În acest conflict, ca şi în orice alt conflict de graniţă, mai întâi trebuie să vă asumaţi responsabilitatea *pentru* voi înşivă.

Atunci trebuie să acţionaţi responsabil *faţă de* coleg. Du-te la colegul tău de muncă şi explică-ţi situaţia. Când îţi cere să faci ceva care nu este responsabilitatea ta, spune nu şi refuză să faci orice vrea el să faci. Dacă se enervează pe tine pentru că ai spus nu, fii ferm în privinţa limitelor tale şi empatizează cu furia lui. Nu te supăra înapoi. A lupta cu furia cu mânie înseamnă să fii cuplat în jocul lui. Păstrează-ţi distanţa emoţională şi spune: „Îmi pare rău dacă acest lucru te supără. Dar această meserie nu este responsabilitatea mea. Sper să rezolvi totul."

Dacă continuă să se certe, spune-i că ai terminat de discutat; poate veni să te găsească atunci când este gata să vorbească despre altceva. Nu cădea în capcana justificării de ce nu-i poţi face treaba pentru el. Vei aluneca în gândul lui că ar trebui să-i faci treaba dacă poţi, iar el va încerca să găsească o cale prin care poţi. Nu datorezi nimănui o explicaţie despre motivul pentru care nu vei face ceva care nu este responsabilitatea ta.

Mulţi oameni suprarresponsabili care lucrează alături de oameni

responsabili suportă consecinţele pentru colegii lor. Îi acoperă mereu sau îi salvează, nu se bucură de munca lor sau de relaţiile cu aceşti oameni. Lipsa lor de limite îi răneşte şi îi împiedică pe cealaltă persoană să crească. Dacă eşti unul dintre aceşti oameni, trebuie să înveţi să stabileşti limite.

Uneori, totuşi, un coleg de muncă va avea cu adevărat nevoie de ajutor suplimentar. Este perfect legitim să salvaţi un coleg responsabil sau să faceţi concesii speciale unui coleg care foloseşte acele concesii în mod responsabil pentru a se vindeca. Aceasta este dragoste, iar companiile bune funcţionează cu dragoste.

În munca noastră ca psihologi la acelaşi spital, de multe ori acoperim serviciul de spital pentru celălalt sau ne luăm timpul „de gardă". Dar dacă unul dintre noi ar începe să profite de celălalt, ar trebui să oprim asta. Acoperirea celuilalt în acel moment nu ar fi de ajutor, dar ar permite un model prost.

Favorurile şi sacrificiile fac parte din viaţa creştină. Activarea nu este. Învaţă să faci diferenţa, văzând dacă dăruirea ta îl ajută pe celălalt să devină mai bun sau mai rău. Biblia cere o acţiune responsabilă din partea celui căruia i se dă. Dacă nu îl vedeţi după un sezon, puneţi limite (Luca 13:9).

*Problema #2: Munci prea mult ore suplimentare*

Când am intrat prima oară în practică, am angajat o femeie timp de douăzeci de ore pe săptămână pentru a-mi conduce biroul. În a doua zi la birou, i-am dat o grămadă de lucruri de făcut. Aproximativ zece minute mai târziu, a bătut la uşa mea, cu teancul de hârtii în mână.

„Ce pot să fac pentru tine, Laurie?" Am întrebat.

„Ai o problemă", mi-a spus ea.

„Da? Ce este?" am întrebat, neavând nici cea mai vagă idee despre ce vorbea.

„M-ai angajat douăzeci de ore pe săptămână şi tocmai mi-ai oferit vreo patruzeci de ore de muncă. Care douăzeci ai vrea să se facă?"

Avea dreptate. Am avut o problemă. Nu mi-am gestionat prea bine volumul de muncă. Ori va trebui să cheltuiesc mai mult pentru ajutor, să reduc proiecte sau să angajez pe altcineva. Dar avea dreptate: era problema *mea* , nu a ei. A trebuit să-mi asum responsabilitatea şi să o repar. Laurie îmi spunea ce spune acel semn mereu prezent:

„Planificarea slabă din partea ta nu constituie o urgenţă din partea mea".

Mulţi şefi nu sunt atât de norocoşi. Angajaţii lor îşi asumă responsabilitatea pentru lipsa lor de planificare şi nu le pun niciodată limite. Nu sunt niciodată forţaţi să se uite la lipsa limitelor lor până nu este prea târziu, până când nu au pierdut un angajat bun din cauza epuizării sau a epuizării. Astfel de şefi au nevoie de limite clare, dar mulţi angajaţi se tem să le stabilească, aşa cum a făcut Laurie, pentru că au nevoie de job sau se tem de dezaprobare.

Dacă te afli într-o situaţie în care faci multă muncă suplimentară pentru că „ai nevoie de job" şi pentru că ţi-e frică să nu fii lăsat să pleci, ai o problemă. Dacă lucrezi mai mult în timp decât îţi doreşti, eşti în robia slujbei tale. Eşti un sclav, nu un angajat sub contract. Contractele clare şi responsabile spun tuturor părţilor implicate ce se aşteaptă de la ele şi pot fi puse în aplicare. Locurile de muncă ar trebui să aibă descrieri clare ale atribuţiilor şi calificărilor.

Oricât de greu pare, trebuie să-ţi asumi responsabilitatea pentru tine şi să faci paşi pentru a-ţi schimba situaţia. Iată câţiva paşi sugeraţi pe care aţi dori să-i luaţi:

1. *Stabiliţi limite pentru munca dvs.* Decideţi câte ore suplimentare sunteţi dispus să faceţi. Unele ore suplimentare în timpul crizei sezoniere pot fi aşteptate de la dvs.
2. *Examinaţi-vă fişa postului,* dacă există una.
3. *Faceţi o listă cu sarcinile pe care trebuie să le finalizaţi în luna următoare.* Faceţi o copie a listei şi acordaţi-vă propria prioritate fiecărui element. Indicaţi pe această copie toate sarcinile care nu fac parte din fişa postului dumneavoastră.
4. *Faceţi o programare pentru a vă vedea şeful pentru a discuta despre supraîncărcarea dvs. de muncă.* Împreună ar trebui să revizuiţi lista de sarcini pe care trebuie să le finalizaţi în luna următoare. Pune-i şefului tău să prioritizeze sarcinile. Dacă şeful dvs. doreşte ca toate sarcinile să fie îndeplinite şi nu puteţi finaliza aceste sarcini în timpul pe care sunteţi dispus să-l acordaţi, şeful dvs. poate avea nevoie să angajeze ajutor temporar pentru a finaliza acele sarcini. De asemenea, poate doriţi să vă revizuiţi fişa postului împreună cu şeful dvs. în acest moment, dacă credeţi că faceţi lucruri care nu se încadrează în domeniul dvs.

Dacă şeful tău încă mai are aşteptări nerezonabile de la tine, ai putea

dori să iei un coleg sau doi împreună cu tine la o a doua întâlnire (conform modelului biblic din Matei 18) sau ai putea dori să discuti problema ta cu persoana potrivită din departamentul tău de personal. Dacă chiar şi atunci rămâne nerezonabil cu privire la ceea ce crede că poţi realiza, poate fi necesar să începi să cauţi alte oportunităţi de angajare în cadrul companiei sau în afara ei.

S-ar putea să fie nevoie să mergi la şcoala de noapte şi să primeşti o pregătire suplimentară pentru a deschide alte oportunităţi. Poate fi necesar să urmăriţi sute de anunţuri de angajare şi să trimiteţi teancuri de CV-uri. (Consultaţi cartea *Cum să obţineţi un loc de muncă* de James Bram lett pentru informaţii despre căutările de locuri de muncă . [1]) Poate doriţi să începeţi propria afacere. Poate doriţi să înfiinţaţi un fond de urgenţă pentru a supravieţui între renunţarea la locul de muncă actual şi începerea unuia nou.

Orice ai face, reţine că supraîncărcarea ta de muncă este responsabilitatea ta şi problema ta. Dacă munca ta te înnebuneşte, trebuie să faci ceva în privinţa asta. Deţine problema. Nu mai fi victima unei situaţii abuzive şi începe să stabileşti nişte limite.

*Problema #3: Priorităţi greşite*

Am vorbit despre stabilirea unor limite pentru altcineva. De asemenea, trebuie să-ţi stabileşti limite. Trebuie să-ţi dai seama de cât timp şi energie aveţi şi să vă gestionaţi munca în consecinţă. Află ce poţi face şi când poţi face asta şi spune nu la orice altceva. Învăţaţi să vă cunoaşteţi limitele şi să le aplicaţi, aşa cum a făcut Laurie. Spune-i echipei sau şefului tău: „Dacă voi face A astăzi, nu voi putea face B până miercuri. Este în regulă sau trebuie să ne regândim la care trebuie să lucrez?"

Lucrătorii eficienţi fac două lucruri: se străduiesc să facă o muncă excelentă şi îşi petrec timpul pe cele mai importante lucruri. Mulţi oameni fac o muncă excelentă, dar îşi permit să fie urmăriţi de lucruri neimportante; pot face lucruri neimportante foarte bine! Ei simt că fac o treabă grozavă, dar şeful lor este supărat pentru că obiectivele esenţiale nu sunt îndeplinite. Apoi se simt neapreciaţi şi resentiţi pentru că au depus atât de mult efort. Ei munceau din greu, dar nu puneau limite în ceea ce le permiteau să-şi ocupe timpul, iar lucrurile cu adevărat importante nu le-au atras atenţia.

Spune nu celor neimportant şi spune nu înclinaţiei de a face mai puţin decât e mai bine. Dacă faci cea mai bună treabă la cele mai importante lucruri, îţi vei atinge obiectivele.

Pe lângă faptul că spui nu celor neimportant, trebuie să faci un plan pentru a realiza lucrurile importante şi să ridici nişte garduri în jurul sarcinilor tale. Realizează-ţi limitele şi asigură-te că nu permiţi muncii să-ţi controleze viaţa. A avea limite te va forţa să prioritizezi. Dacă vă angajaţi să petreceţi doar atâtea ore pe săptămână la muncă, veţi petrece acele ore mai înţelept. Dacă crezi că timpul tău este nelimitat, poţi spune da la orice. Spune da celor mai buni şi, uneori, poate fi nevoie să spui nu celor buni.

Slujirea unui bărbat presupunea multă călătorie, aşa că el şi soţia lui şi-au pus capetele împreună şi au hotărât că nu va petrece mai mult de o sută de nopţi pe an pe drum. Când primeşte o ofertă, trebuie să-şi verifice bugetul de timp şi să vadă dacă acesta este ceva pentru care vrea să-şi petreacă unele dintre nopţi. Acest plan îl obligă să fie mai selectiv în călătoriile sale, economisind astfel timp pentru tot restul vieţii.

Un preşedinte de companie care permitea ca munca să-l ţină prea mult departe de casă şi-a luat angajamentul de a petrece doar patruzeci de ore pe săptămână la birou. La început, s-a chinuit cu adevărat pentru că nu era obişnuit să-şi bugeteze atât de strâns timpul şi angajamentele. Încet însă, când şi-a dat seama că are doar atât de mult timp, a început să-l petreacă mai înţelept. A devenit chiar mai realizat pentru că a fost forţat să lucreze mai inteligent.

Munca va creşte pentru a umple timpul pe care l-aţi alocat. Dacă o întâlnire nu are o agendă cu limite de timp, discuţia ar putea fi nesfârşită. Alocaţi timp pentru anumite lucruri şi apoi păstraţi-vă limitele. Veţi lucra mai inteligent şi vă va plăcea mai mult munca.

Luaţi o lecţie de la Ietro, socrul lui Moise, care, văzând lipsa de limite a lui Moise, l-a întrebat de ce muncea atât de mult (Exod. 18:14-27).

„Pentru că oamenii au nevoie de mine", a spus Moise.

„Ceea ce faci nu este bine", a răspuns Jethro. „Tu şi aceşti oameni care vin la tine veţi doar să vă epuizaţi. Munca este prea grea pentru tine; nu te poţi descurca singur" (v. 17-18). Chiar dacă Moise făcea o lucrare bună, Iethro a văzut că avea să se ard. Moise îngăduise ca munca bună să meargă prea departe. Limitele lucrurilor bune le menţin bune.

*Problema #4: Colegi dificili*

Un consilier de personal va trimite adesea pe cineva la programul nostru de spital din cauza stresului la locul de muncă. Când aceste situaţii sunt dezlegate, „stresul de la locul de muncă" se dovedeşte adesea a fi un corp de la birou care o înnebuneşte pe persoana stresată. Această persoană de la birou sau la locul de muncă are o influenţă puternică asupra vieţii emoţionale a persoanei care suferă de durere şi nu ştie cum să o facă faţă.

În acest caz, trebuie să vă amintiţi Legea Puterii: *aveţi doar puterea de a vă schimba. Nu poţi schimba o altă persoană.* Trebuie să te vezi ca fiind problema, nu cealaltă persoană . A vedea o altă persoană ca fiind problema care trebuie rezolvată înseamnă să-i dai acelei persoane putere asupra ta şi a bunăstării tale. Pentru că nu poţi schimba o altă persoană, eşti scăpat de sub control. Adevărata problemă constă în modul în care te raportezi la persoana cu probleme. *Tu* eşti cel care suferă şi doar *tu* ai puterea de a o repara.

Mulţi oameni au găsit o uşurare imensă în gândul că nu au control asupra altei persoane şi că trebuie să se concentreze pe schimbarea reacţiilor lor faţă de acea persoană. Ei trebuie să refuze să permită acelei persoane să le afecteze. Această idee schimbă viaţa , începutul adevăratului autocontrol.

*Problema #5: Atitudini critice*

Stresul este adesea cauzat de lucrul cu sau pentru cineva care este supercritic. Oamenii vor fi atraşi fie să încerce să cucerească persoana critică, ceea ce nu se poate face aproape niciodată, fie să îi permită persoanei să o provoace la furie. Unii oameni interiorizează criticile şi se lasă pe ei înşişi. Toate aceste reacţii indică incapacitatea de a se depărta de persoana critică şi de a-şi păstra limitele.

Permiteţi acestor oameni critici să fie cine sunt, dar păstraţi-vă separat de ei şi nu interiorizaţi opinia lor despre voi. Asiguraţi-vă că aveţi o evaluare mai exactă a dvs. şi apoi nu sunteţi de acord în interior.

De asemenea, poate doriţi să vă confruntaţi cu persoana excesiv de critică conform modelului biblic (Matei 18). La început spune-i ce simţi despre atitudinea ei şi felul în care te afectează. Dacă este înţeleaptă, te va asculta. Dacă nu, iar atitudinea ei este perturbatoare şi pentru ceilalţi, doi sau mai mulţi dintre voi ar putea dori să discutaţi cu ea. Dacă nu va

fi de acord să se schimbe, aţi putea dori să-i spuneţi că nu doriţi să vorbiţi cu ea până când nu îşi va controla atitudinea.

Sau puteţi urma politica de reclamaţii a companiei. Important de reţinut este că nu o poţi controla, dar poţi alege să-ţi limitezi expunerea la ea, distanţandu-te fie fizic, fie emoţional de ea. Acesta este autocontrolul.

Evitaţi să încercaţi să obţineţi aprobarea acestui tip de persoană. Nu va funcţiona niciodată şi te vei simţi doar controlat. Şi evitaţi să intraţi în certuri şi discuţii. Nu vei câştiga niciodată. Amintiţi-vă proverbul: „Cine îndreaptă un batjocoritor invită la insultă; oricine mustră un om rău face abuz. Nu mustra pe batjocoritor, altfel te va urî; mustrează pe înţelept şi te va iubi" (Prov. 9:7-8). Dacă le permiţi să te atragă, crezând că îi vei schimba, le ceri necazuri. Rămâi separat. Păstrează-ţi limitele. Nu te lăsa absorbit de jocul lor.

*Problema #6: Conflicte cu autoritatea*

Dacă întâmpinaţi probleme cu şeful dvs., este posibil să aveţi „sentimente de transfer". Transferul este atunci când experimentezi sentimente în prezent care aparţin cu adevărat unei probleme neterminate din trecut.

Transferul se întâmplă frecvent cu şefii, deoarece sunt figuri de autoritate. Relaţia şef-angajat poate declanşa conflicte de autoritate pe care le-aţi putea avea. Puteţi începe să aveţi reacţii puternice care nu sunt adecvate relaţiei actuale.

Să presupunem că supervizorul tău îţi spune că vrea să se facă ceva diferit. Imediat te simţi „deprimat". Tu crezi, *El nu crede niciodată că fac ceva bine. Îi voi arăta. Poate că supervizorul* tău a făcut comentariul în trecere, dar sentimentele pe care le-a declanşat au fost într-adevăr foarte puternice. Realitatea este că interacţiunea poate fi accesată de răni nerezolvate din relaţiile de autoritate din trecut, cum ar fi părinţii sau profesorii.

Când începe o relaţie de transfer, puteţi începe să jucaţi toate modelele vechi pe care le-aţi făcut cu părinţii. Acest lucru nu funcţionează niciodată. Deveniţi un copil la serviciu.

A avea limite înseamnă a-ţi asuma responsabilitatea pentru transferul tău . Dacă descoperiţi că aveţi reacţii puternice faţă de cineva,

acordaţi-vă puţin timp şi priviţi înăuntru pentru a vedea dacă sentimentele sunt familiare. Îţi amintesc de cineva din trecut? Mama sau tata te-au tratat aşa? Au ei aceeaşi personalitate ca această persoană?

Sunteţi responsabil pentru rezolvarea acestor sentimente. Până nu vă confruntaţi cu propriile sentimente, nici nu puteţi vedea cine sunt cu adevărat ceilalţi. Le priveşti prin propriile tale distorsiuni, prin propriile tale afaceri neterminate. Când îi vezi pe ceilalţi clar, fără transfer, vei şti cum să îi faci faţă.

Un alt exemplu ar fi sentimentele puternice de competiţie cu un coleg de muncă. Aceasta poate reprezenta o relaţie competitivă din trecut, cum ar fi rivalitatea între fraţi, care nu a fost rezolvată. Ori de câte ori experimentaţi sentimente puternice, vedeţi-le ca parte a responsabilităţii voastre. Acest lucru te va duce la orice afacere neterminată şi la vindecare, precum şi te va împiedica să acţionezi iraţional faţă de colegi şi şefi. Lasă trecutul în trecut, tratează-l şi nu-i permite să interfereze cu relaţiile prezente.

*Problema #7: Te aştepţi la prea multă muncă*

Oamenii vin din ce în ce mai mult la locul de muncă dorind ca compania să fie o „familie". Într-o societate în care familia, biserica şi comunitatea nu sunt structurile de sprijin care au fost cândva, oamenii caută la colegii lor sprijinul emoţional pe care o familie le-a oferit cândva. Această lipsă de graniţe între viaţa personală şi cea profesională este plină de tot felul de dificultăţi.

În mod ideal, locul de muncă ar trebui să fie de susţinere, sigur şi îngrijitor . Dar această atmosferă ar trebui să sprijine în primul rând angajatul în moduri legate de muncă - pentru a o ajuta să înveţe, să se perfecţioneze şi să îşi facă treaba. Problema apare atunci când cineva doreşte ca locul de muncă să ofere ceea ce părinţii ei nu i-au oferit: - îngrijirea principală, relaţia, stima de sine şi aprobarea. Munca nu este astfel configurată şi nici nu este ceea ce o slujbă tipică cere cuiva . Conflictul inerent în această configuraţie este următorul: locul de muncă se aşteaptă la funcţionarea adultului, iar persoana doreşte satisfacerea nevoilor copilăriei. Aceste aşteptări diferite se vor ciocni inevitabil.

Sănătatea vine din a deţine nevoile nesatisfăcute ale copilăriei şi de a le rezolva. Problema este că locul de muncă nu este locul pentru a face asta. Există aşteptări la locul de muncă. Îţi vor cere fără să dea pentru că

te vor plăti pentru munca ta. Nu sunt obligaţi să ofere tot sprijinul emoţional de care aveţi nevoie.

Trebuie să vă asiguraţi că vă satisfaceţi nevoile de asistenţă şi reparaţii emoţionale în afara serviciului. Conectaţi-vă la reţele de susţinere şi de vindecare care vă vor ajuta să vă depăşiţi durerile emoţionale şi nevoile nesatisfăcute şi să vă construiţi astfel încât să puteţi funcţiona bine la locul de muncă, în lumea adulţilor care are aşteptări ale adulţilor. Îndepliniţi nevoile dvs. de relaţie în afara serviciului şi apoi veţi putea lucra cel mai bine fără a vă amesteca nevoile cu ceea ce are nevoie compania de la dvs. Păstrează-ţi graniţele ferme; protejaţi acele locuri rănite de locul de muncă , care nu numai că nu este configurat pentru a se vindeca, ci şi poate răni neintenţionat.

*Problema #8: Luarea acasă a stresului legat de muncă*

Aşa cum ar trebui să păstrăm limite bune cu privire la problemele noastre personale şi să le ţinem departe de locul de muncă, trebuie să păstrăm anumite limite în ceea ce priveşte munca şi să o ţinem departe de casă. Acest lucru are în general două componente.

Prima este emoţională. Conflictele la locul de muncă trebuie tratate şi rezolvate, astfel încât să nu înceapă să vă afecteze restul vieţii. Dacă sunt refuzate, pot provoca depresii majore şi alte boli care încep să se răspândească în alte domenii ale vieţii.

Asiguraţi-vă că înţelegeţi problemele legate de muncă şi le înfruntaţi direct, astfel încât munca să nu vă controleze emoţional viaţa. Aflaţi de ce un anumit coleg de muncă poate ajunge la tine sau de ce şeful tău poate controla restul vieţii tale. Aflaţi de ce succesele sau eşecurile dvs. la locul de muncă vă pot aduce în sus sau în jos. Aceste probleme importante legate de caracter trebuie rezolvate. În caz contrar, locul de muncă vă va deţine.

A doua componentă sunt lucruri finite, cum ar fi timpul, energia şi alte resurse. Asiguraţi-vă că munca, care nu este literalmente făcută niciodată, nu continuă să se reverse în viaţa personală şi să vă coste relaţii şi alte lucruri care contează. Pune limite pentru proiectele speciale care vor dura mai mult decât de obicei şi asigură-te că orele suplimentare nu devin un model. O companie despre care ştim că are o valoare atât de mare pentru familie, încât îi atrage oamenii pentru ore

suplimentare! Ei vor să pună limite în munca lor şi să fie acasă cu familia. Aflaţi propriile limite şi trăiţi după ele. Acestea sunt limite bune.

*Problema #9: Nu-ţi place locul de muncă*

Graniţele sunt de unde provine identitatea noastră. Graniţele definesc ce sunt eu şi ce nu sunt eu. Munca noastră face parte din identitatea noastră, în sensul că exploatează talentul nostru particular şi exercitarea acestor daruri în comunitate.

Cu toate acestea, mulţi oameni nu reuşesc să-şi găsească vreodată o adevărată identitate profesională. Se poticnesc de la o slujbă la alta, fără să găsească niciodată ceva care să fie „ei". De cele mai multe ori, aceasta este o problemă de limită. Ei nu au reuşit să-şi deţină propriile daruri, talente , dorinţe, dorinţe şi vise, deoarece nu sunt capabili să stabilească limite pentru definiţiile şi aşteptările celorlalţi cu privire la ele.

Acest lucru se întâmplă cu oamenii care nu s-au despărţit de familia în care au crescut. Un pastor a avut mari dificultăţi cu biserica sa şi cu consiliul bătrânilor. În cele din urmă, chiar în mijlocul unei reuniuni a consistoriului, el a spus: „Oricum, nu am vrut niciodată să fiu pastor. A fost dorinţa mamei mele, nu a mea." Nu avea limite suficient de bune cu mama lui pentru a-şi defini propria carieră. Drept urmare, el se contopise cu dorinţele ei şi era nefericit. Inima lui nu fusese în ea de la început.

Acest lucru se poate întâmpla şi cu prietenii şi cultura. Aşteptările celorlalţi pot fi influenţe foarte puternice. Trebuie să te asiguri că graniţele tale sunt suficient de puternice încât să nu-i laşi pe alţii să te definească. În schimb, lucrează cu Dumnezeu pentru a afla cine eşti cu adevărat şi pentru ce fel de lucrare eşti făcut. Romani 12:2 vorbeşte despre existenţa unor limite împotriva acestor tipuri de presiuni ale altora: „Nu vă mai conformaţi modelului acestei lumi, ci fiţi transformaţi prin înnoirea minţii voastre. Atunci vei putea testa şi aproba care este voia lui Dumnezeu – voinţa Lui bună, plăcută şi desăvârşită." Ar trebui să ai o aşteptare realistă de la tine, bazată pe cine eşti cu adevărat, propriul tău sine adevărat cu propria ta talentă specială. Poţi face asta doar cu graniţele care se ridică şi spun: „Acesta sunt eu şi nu sunt eu". Stai împotriva aşteptărilor celorlalţi de la tine.

***Găsirea muncii vieţii tale***

Găsirea muncii tale de viaţă implică asumarea riscurilor. Mai întâi trebuie să-ţi stabileşti ferm identitatea, separându-te de cei de care eşti ataşat şi urmându-ţi dorinţele. Trebuie să vă asumaţi cum vă simţiţi, cum gândiţi şi ceea ce doriţi. Trebuie să-ţi evaluezi talentele şi limitările. Şi atunci trebuie să începi să ieşi, aşa cum te conduce Dumnezeu.

Căci Dumnezeu doreşte ca tu să descoperi şi să foloseşti darurile tale spre gloria Lui. El vă cere doar să-l includeţi în proces: „Bucură-te în DOMNUL **şi** El îţi va da dorinţele inimii tale. Încredinţează-ţi calea Domnului **DOMNUL** ; încrede-te în El şi va face aceasta" (Ps. 37:4-5).

Totuşi, Dumnezeu, de asemenea, te cheamă să fii răspunzător pentru ceea ce faci: „Urmează căile inimii tale şi tot ce văd ochii tăi, dar să ştii că pentru toate aceste lucruri Dumnezeu te va aduce la judecată " (Ecl. 11:9).

Pe măsură ce îţi dezvolţi talentele, priveşte munca ta ca pe un parteneriat între tine şi Dumnezeu. El ţi-a dat daruri şi vrea să le dezvolţi. Angajează-ţi drumul către Domnul şi îţi vei găsi identitatea de lucru. Cere-i să te ajute.

# ------ *12* ---------

# Granițele și Sinele tău

Sarah a oftat lung. Ea a lucrat la probleme majore limită în terapia ei de ceva vreme. Ea a observat progrese în rezolvarea conflictelor de responsabilitate cu părinții ei, soțul ei și copiii ei. Cu toate acestea, astăzi ea a introdus o nouă problemă.

„Nu ți-am mai spus despre această relație până acum, deși cred că ar fi trebuit. Am probleme uriașe la graniță cu această femeie. Ea mănâncă prea mult și are o limbă de atac. Ea nu are încredere – mă dezamăgesc tot timpul. Și a cheltuit banii mei și nu mi-a mai plătit înapoi de ani de zile."

„De ce nu ai menționat-o înainte?" Am întrebat.

„Pentru că ea sunt eu", a răspuns Sarah.

Sarah făcea ecou conflictului pe care îl avem majoritatea dintre noi. Învățăm că granițele sunt biblice. Începem să punem limite celorlalți. Începem să trecem de la asumarea prea multă responsabilitate la asumarea suficientă. Dar cum începem să ne punem limite? După cum spune Pogo Possum, personajul popular de mlaștină al caricaturistului Walt Kelly, „Am întâlnit inamicul și el suntem noi".

În acest capitol, în loc să ne uităm la controlul și manipularea altora, ne vom uita la responsabilitatea noastră de a ne controla propriul corp (1 Tes. 4:4). În loc să examinăm conflictele de granițe exterioare cu alți oameni, ne vom uita la propriile *conflicte de granițe interne.* Acest lucru poate deveni puțin sensibil. După cum nemulțumitul membru al bisericii din țară i-a spus pastorului său când a plecat după predica de duminică: „Ai încetat să predici și ai început să te amesteci!"

În loc de această postură defensivă, este mult mai bine să ne privim

cu umilinţă. Pentru a cere feedback de la alţii. Să ascultăm oamenii în care avem încredere. Şi să mărturisesc: „Am greşit".

***Sufletul nostru scăpat de sub control***

*Mâncând*

Ruşinea secretă a Terezei devenea din ce în ce mai greu de păstrat un secret. Cadrul ei de cinci picioare şi patru ar putea ascunde puţină greutate în plus, dar în ultimele luni trecuse treptat la mijlocul sutei. O ura. Viaţa ei de întâlnire, rezistenţa şi atitudinea ei faţă de ea însăşi au fost toate afectate.

Era scăpată de sub control. În cariera ei de succes, dar stresantă, ca avocat, prăjiturile şi bomboanele erau singurul loc în care putea merge când totul se prăbuşi în jurul ei. Zilele de douăsprezece ore au însemnat multă izolare şi absolut nimic nu a umplut golul precum alimentele grase. *Nu e de mirare că ei o numesc mâncare confortabilă,* s-ar gândi Teresa.

Ceea ce face ca supraalimentarea să fie deosebit de dureroasă este faptul că excesul de greutate este vizibil pentru ceilalţi. Persoana supraponderală simte o ură de sine enormă şi ruşine faţă de starea ei. Şi, ca şi alţii care suferă de comportamente scăpate de sub control, persoana supraponderală simte o ruşine copleşitoare pentru comportamentul ei, ceea ce o îndepărtează de relaţie şi o îndepărtează la mâncare.

Atât cei cronici, cât şi cei care mănâncă excesiv suferă de o problemă internă de autolimită. Pentru cei care mănâncă în exces, mâncarea serveşte drept graniţă falsă. Ei ar putea folosi alimente pentru a evita intimitatea prin creşterea în greutate şi devenind mai puţin atractive. Sau s-ar putea să se agaţe ca o modalitate de a obţine o apropiere falsă. Pentru bingers, „confortul" de la mâncare este mai puţin înfricoşător decât perspectiva unor relaţii reale, unde ar fi necesare limite.

*Bani*

Un autocolant de acum faimos scrie: „Nu pot fi depăşit – mai am cecuri!" Oamenii au probleme uriaşe în multe domenii diferite în care se ocupă de bani, inclusiv următoarele:

- cheltuieli de impuls
- bugetare neglijentă
- trăind peste posibilităţile cuiva

- probleme de credit
- împrumut cronic de la prieteni
- planuri de economii ineficiente
- muncesc mai mult pentru a plăti toate facturile
- dând posibilitatea altora

Dumnezeu a vrut ca banii să fie o binecuvântare pentru noi şi pentru alţii: „Daţi şi vi se va da" (Luca 6:38). De fapt, Biblia spune că problema nu este banii, ci dragostea de bani care este „rădăcina tuturor felurilor de rău" (1 Tim. 6:10).

Cei mai mulţi dintre noi ar fi cu siguranţă de acord că trebuie să ne controlăm finanţele. Economisirea de bani, menţinerea costurilor scăzute şi cumpărarea de reduceri sunt toate lucruri bune. Este tentant să vezi problemele de bani ca pur şi simplu o nevoie de mai mult venit; cu toate acestea, problema adesea nu este costul ridicat al vieţii, ci costul ridicat al vieţii.

Problema costului nostru financiar care depăşeşte contribuţia noastră este o problemă de autolimită. Când avem dificultăţi să spunem nu să cheltuim mai mult decât ar trebui, riscăm să devenim slujitorii altcuiva: „Bogatul stăpâneşte pe sărac, iar cel care împrumută este slujitorul celui care împrumută" (Prov. 22:7).

*Timp*

Mulţi oameni simt că timpul lor este scăpat de sub control. Sunt „oameni de a unsprezecea oră", în permanenţă la limita termenelor. Oricât ar încerca, ei găsesc ziua – în fiecare zi – scăzând de ei. Pur şi simplu nu sunt suficiente ore pentru a-şi îndeplini sarcinile. Cuvântul *timpuriu* nu pare să facă parte din experienţa lor personală . Unele dintre momentele cu care aceşti luptători se leagă sunt următoarele:

- întâlniri de afaceri
- întâlniri la prânz
- termenele proiectului
- activităţi bisericeşti şi şcolare
- corespondenţe de sărbători

Aceşti oameni ajung la întâlniri cu cincisprezece minute întârziere şi îşi cer scuze pe nerăsuflate, vorbind despre trafic, responsabilităţi copleşitoare ale locului de muncă sau urgenţe pentru copii.

Oamenii al căror timp este scăpat de sub control îi incomodează pe alţii, indiferent dacă vor sau nu. Problema provine adesea din una sau mai multe dintre următoarele cauze:

1. *Atotputernicia.* Aceşti oameni au aşteptări nerealiste, oarecum grandioase, despre ceea ce pot realiza într-un anumit interval de timp. „Nici o problemă, o voi face" este motto-ul lor.

2. *Suprarresponsabilitate pentru sentimentele altora.* Ei cred că părăsirea unei petreceri prea devreme va face gazda să se simtă abandonată.

3. *Lipsa anxietăţii realiste.* Ei trăiesc atât de mult în prezent, încât neglijează să planifice din timp traficul, să parcheze maşina sau să se îmbrace pentru o ieşire.

4. *Raţionalizarea.* Ei reduc la minimum suferinţa şi neplăcerile cu care alţii trebuie să le suporte din cauza întârzierii lor. Ei cred: „Sunt prietenii mei – vor înţelege".

Persoana cu limite de timp nedezvoltate ajunge să-i frustreze nu numai pe ceilalţi, ci şi pe sine. El încheie ziua fără a simţi că „o dorinţă realizată este dulce pentru suflet" (Prov. 13:19 NASB ). În schimb, el rămâne cu dorinţe nerealizate, proiecte pe jumătate coapte şi conştientizarea că mâine va începe cu el întârziat.

*Finalizarea sarcinii*

Un văr primar al problemei limitelor de timp, finalizarea sarcinii se ocupă de „terminarea bine". Majoritatea dintre noi avem obiective în domeniul dragostei şi al muncii. Poate dorim să fim medic veterinar sau avocat. Este posibil să dorim să deţinem propria noastră afacere sau să deţinem o casă în ţară. Poate dorim să începem un program de studiu biblic sau un regim de exerciţii.

Cu toţii am dori să spunem despre sarcinile noastre, fie ele mari sau mici, ceea ce a spus Pavel: „Am luptat lupta cea bună, am terminat cursa, am păstrat credinţa. Acum îmi este pregătită cununa dreptăţii" (2 Tim. 4:7-8). Mai elocvente în simplitatea lor sunt cuvintele lui Isus de pe cruce: „S-a sfârşit" (Ioan 19:30).

Deşi pot fi buni începători, mulţi creştini se găsesc incapabili să termine buni. Dintr-un motiv sau altul, ideile creative nu dau rezultate. Un program regulat de operaţiuni se blochează. Succesul se profilează,

apoi este smuls brusc.

Problema multor finisoare slabe constă în una dintre următoarele cauze:

1. *Rezistenta la structura.* Cei care au terminat săraci consideră că supunerea disciplinei unui plan este o dezamăgire.

2. *Frica de succes.* Cei care au terminat săraci sunt prea îngrijoraţi că succesul îi va face pe alţii să-i invidieze şi să-i critice. Mai bine să se împuşte în picior decât să-şi piardă prietenii.

3. *Lipsa de urmărire.* Finisorii slabi au o aversiune faţă de „piuliţele şi şuruburile" plictisitoare de a întoarce manivela într-un proiect. Sunt mult mai încântaţi să nască ideea, apoi să o predea altor persoane pentru a o pune în aplicare.

4. *Distractibilitatea.* Finisorii slabi nu se pot concentra asupra unui proiect până când nu este finalizat. De multe ori nu au dezvoltat niciodată abilităţi competente de concentrare.

5. *Incapacitatea de a amâna satisfacţia.* Finisorii slabi nu sunt capabili să treacă prin durerea unui proiect pentru a experimenta satisfacţia unei lucrări bine făcute. Vor să meargă direct la plăcere. Sunt ca copiii care vor să mănânce desert înainte de a mânca masa bine echilibrată.

6. *Incapacitatea de a spune nu altor presiuni.* Finisorii săraci nu pot spune nu altor oameni şi proiecte. Nu au timp să termine bine vreo lucrare.

Cei cu probleme de îndeplinire a sarcinilor se simt adesea ca nişte copii de doi ani în zona lor preferată de jucării. Vor lovi un ciocan pentru un pic, vor merge cu o maşină de jucărie, vor vorbi cu o păpuşă şi apoi vor lua o carte. Toate în două minute sau mai puţin. Este uşor să vezi problemele de limită inerente celor cu probleme de finalizare a sarcinilor. Numărul lor intern nu a fost suficient de dezvoltat pentru a-i menţine concentraţi pe finalizarea lucrurilor.

*Limba*

Într-un grup de terapie pe care îl conduceam, un bărbat a ţinut cuvântul o vreme. Ar merge pe tangente, schimba subiectul şi petrecea o cantitate exagerată de timp pe detalii irelevante. Părea că nu putea ajunge la subiect. Alţi membri se îndepărtau, moţeau sau deveneau neliniştiţi. Tocmai când eram pe cale să vorbesc despre lupta bărbatului pentru a ajunge la obiect, o femeie din grup a luat cuvântul, spunând răspicat: „Bill, vorbeşte net, vrei?"

„Vorbeşte plasă", pune o plasă sau o limită în cuvintele lor, poate fi o luptă pentru mulţi. Modul în care folosim limbajul poate afecta profund calitatea relaţiilor noastre. Limba poate fi o sursă atât de binecuvântare, cât şi de blestem (Iacov 3:9-10). Poate fi o binecuvântare atunci când ne folosim limba pentru a empatiza, identifica, încuraja, confrunta şi îndemna pe alţii. Poate fi un blestem atunci când îl folosim pentru a:

- Vorbeşte fără oprire pentru a te ascunde de intimitate
- Dominaţi conversaţiile pentru a-i controla pe ceilalţi
- Bârfă
- Faceţi remarci sarcastice, exprimând ostilitate indirectă
- Ameninţă pe cineva, exprimând ostilitate directă
- Mai flatat, în loc de laudă autentică
- Seduce

Mulţi oameni care au dificultăţi în a-şi stabili limite verbale nu sunt cu adevărat conştienţi de problema lor. Ei sunt adesea cu adevărat surprinşi când un prieten le spune: „Uneori se pare că îmi interpretezi virgulele ca puncte."

Cunoşteam o femeie care se temea cu disperare că alţii vor ajunge să o cunoască. A pus întrebări şi a vorbit repede, astfel încât nimeni să nu poată întoarce conversaţia către ea. Avea o singură problemă: trebuia să respire pentru a continua să vorbească, iar respiraţia a creat un spaţiu pentru ca altcineva să spună ceva . Femeia şi-a rezolvat însă problema într-un mod ingenios; şi-a tras răsuflarea în mijlocul propoziţiilor, mai degrabă decât la sfârşit. Asta îi ţinea pe oameni suficient de dezechilibrati, încât ea era rareori întreruptă. O strategie eficientă, cu o singură problemă: trebuia să găsească în continuare oameni noi cu care să vorbească. După câteva runde cu ea, oamenii au dispărut.

Scripturile ne spun să tratăm cu atenţie cuvintele noastre: „Când cuvintele sunt multe, păcatul nu lipseşte, dar cel ce ţine limba este înţelept" (Prov. 10:19). „Omul priceput foloseşte cuvintele cu reţinere" (Prov. 17:27). Potrivit *Theological Wordbook of the Old Testament,* cuvântul ebraic pentru „stăpânire" se referă la „acţiunea liberă de a reţine ceva sau pe cineva. Actorul are puterea asupra obiectului." [1] Este un termen încărcat de graniţe. Avem puterea de a stabili limite pentru ceea ce ne iese din gura.

Când nu putem să ne reţinem sau să stabilim limite în ceea ce iese de pe buzele noastre, cuvintele noastre sunt stăpâne – nu noi. Dar suntem încă responsabili pentru aceste cuvinte. Cuvintele noastre nu vin dintr-un loc din afara noastră, ca şi cum am fi manechinul unui ventriloc. Ele sunt produsul inimilor noastre. Vorba noastră, „Nu am vrut să spun asta", este probabil tradus mai bine, „Nu am vrut să ştii că m-am gândit la asta despre tine". Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru cuvintele noastre. „Dar eu vă spun că oamenii vor trebui să dea socoteală în ziua judecăţii pentru orice cuvânt nepăsător pe care l-au rostit" (Matei 12:36).

*Sexualitate*

Pe măsură ce creştinii găsesc locuri mai sigure în biserică pentru a fi sinceri cu privire la conflictele spirituale şi emoţionale, problemele sexuale , în special pentru bărbaţi, au apărut ca o problemă majoră. Astfel de probleme includ masturbarea compulsivă, relaţiile heterosexuale sau homosexuale compulsive , pornografia, prostituţia, exhibiţionismul, voyeurismul, telefoanele obscene, libertăţile indecente , molestarea copiilor, incestul şi violul.

Individul prins într-un comportament sexual scăpat de sub control se simte, în general, profund izolat şi ruşinos. Aceasta păstrează ceea ce este rupt în suflet sechestrat în întuneric – în afara luminii relaţiei cu Dumnezeu şi cu alţii, unde nu poate exista nici ajutor, nici rezoluţie. Sexualitatea lui capătă o viaţă proprie, ireală şi condusă de fantezie. Un bărbat a descris-o ca pe o „experienţă care nu este mine". Pentru el era ca şi cum adevăratul el îşi urmărea acţiunile sexuale de peste cap. Alţii se pot simţi atât de morţi şi detaşaţi, încât sexualitatea este singurul mod în care se simt vii.

Problema este însă că, la fel ca în majoritatea conflictelor de graniţe interne, nelimitarea sexuală devine un tiran, exigent şi nesăţios. Indiferent de câte orgasme sunt atinse, dorinţa nu face decât să se adâncească, iar incapacitatea de a spune nu poftelor cuiva îl duce mai adânc în disperare şi deznădejde.

*Abuzul de alcool şi substanţe*

Probabil că cele mai clare exemple de probleme la graniţele interne , dependenţa de alcool şi droguri creează devastare în viaţa

dependenţilor. Divorţul, pierderea locului de muncă, ravagii financiare, probleme medicale şi deces sunt roadele incapacităţii de a stabili limite în aceste domenii.

Cei mai tragici sunt copiii din ce în ce mai mici care experimentează cu droguri. Dependenţa de droguri este dificilă pentru adulţi, care au o anumită aparenţă de caracter şi limite; pentru copil, ale cărui graniţe sunt delicate şi în formă, rezultatele sunt adesea pe tot parcursul vieţii şi debilitante.

***De ce nu funcţionează „nu"-ul meu?***

„Îmi arunc nu," mi-a spus Burt. „Funcţionează bine pentru a stabili limite altor oameni, dar de fiecare dată când încerc să-mi termin sarcinile la timp, se strica. Unde pot să-l schimb?"

Unde într-adevăr? Pe măsură ce ai citit despre zonele scăpate de control de mai sus, este posibil să te fi simţit învins şi frustrat de tine însuţi. Probabil te-ai putea identifica cu una sau mai multe dintre zonele cu probleme şi probabil că nu eşti străin de descurajarea de a nu avea graniţe mature în aceste zone interne. Care este problema? De ce nu lucrăm pe noi înşine?

Există cel puţin trei motive pentru aceasta.

1. *Suntem cei mai mari duşmani ai noştri.* O problemă externă este mai uşor de rezolvat decât una internă. Când ne trecem de la stabilirea de limite pentru alţi oameni la stabilirea de limite pentru noi înşine, facem o schimbare majoră în responsabilitate. Anterior, eram răspunzători doar faţă de cealaltă parte, nu şi faţă de cealaltă parte. Acum avem mult mai multă implicare – suntem *cealaltă* parte. Suntem *responsabili* pentru noi înşine.

Când te afli în preajma unei persoane critice, genul care găseşte vina în toate, poţi să stabileşti limite expunerii tale la criticile constante ale acestei persoane. Puteţi schimba subiecte, camere, case sau continente. Poţi pleca. Dar dacă această persoană critică este în propriul tău cap? Ce se întâmplă dacă tu eşti persoana cu problema? Ce se întâmplă dacă ai întâlnit inamicul, iar el eşti tu?

2. *Ne retragem din relaţie atunci când avem cea mai mare nevoie.* Jessica a venit la mine pentru tratamentul unei tulburări de alimentaţie. Avea treizeci de ani şi făcea chef de când era adolescentă. Am întrebat-o despre încercările ei anterioare de a rezolva această problemă a graniţei

interne.

„Încerc să mă antrenez şi să mănânc corect", a spus ea. „Dar mă întorc mereu".

„Cu cine vorbeşti despre asta?" Am întrebat.

"Ce vrei să spui?" Jessica părea confuză.

„Cui îi spui despre problema ta cu alimentaţia când nu mai poţi suporta?"

Lacrimile i-au curăţat în ochii Jessicai. „Tu ceri prea mult. Aceasta este o problemă privată. Nu pot face asta fără ca nimeni să ştie?"

De la cădere, instinctele noastre au fost să ne retragem din relaţie atunci când avem probleme, când avem cea mai mare nevoie de alţi oameni. (Îţi aminteşti cum Adam şi Eva s-au ascuns de Dumnezeu după ce au mâncat fructul interzis?) Din cauza lipsei noastre de siguranţă, a pierderii harului, a ruşinii şi a mândriei noastre, ne întoarcem mai degrabă spre interior, decât spre exterior, când avem probleme. Şi asta e o problemă. Predicatorul din Eclesiastul spune: „Vai de cel care este singur şi cade şi nu are pe altul să-l ajute" (4:10 NRSV ).

O astfel de retragere se întâmplă în programul nostru spitalicesc din când în când. Oamenii care rănesc vor începe să facă ataşamente cu personalul sau cu alţi pacienţi. Pentru prima dată, ei încep să apară cu nevoia lor de conexiune. Ca un trandafir care îşi ridică petalele după o ploaie puternică, ei încep să relaţioneze şi să se conecteze în lumina harului lui Dumnezeu şi a poporului său.

Atunci va apărea o dificultate neaşteptată. Uneori, depresia lor se va agrava temporar pe măsură ce durerea lor din interior este expusă. Uneori vor apărea amintiri traumatizante. Uneori vor apărea conflicte severe cu membrii familiei. În loc să aducă aceste sentimente şi probleme dureroase şi înfricoşătoare în relaţiile lor noi, aceşti oameni se vor retrage adesea în camerele lor pentru a rezolva problema. Vor petrece câteva ore sau o zi făcând tot posibilul pentru a reveni sub control . Ei vor vorbi pozitiv singuri sau vor citi Scripturile cu forţă pentru a încerca să se facă „să se simtă mai bine".

Numai când această încercare de a găsi o soluţie eşuează, ei îşi dau seama în sfârşit că aceste dureri şi poveri spirituale trebuie aduse din ele însele în trupul lui Hristos. Pentru persoana izolată, nimic nu se simte mai înfricoşător, mai nesigur sau mai neînţelept. O astfel de persoană trebuie să se simtă foarte în siguranţă înainte de a risca să-şi ducă

problemele spirituale şi emoţionale altor oameni.

Şi totuşi, Biblia nu recunoaşte niciun alt răspuns la problemele noastre. Harul trebuie să vină din exteriorul nostru pentru a fi util şi vindecător. Aşa cum mlădiţa se usucă fără viţă (Ioan 15:1-6), noi nu putem susţine nici viaţa, nici repararea emoţională fără a ne lega de Dumnezeu şi de alţii. Dumnezeu şi poporul său sunt combustibilul, sursa de energie din care se abordează orice problemă. Trebuie să fim „uniţi şi ţinuţi împreună de fiecare element de susţinere " (Efeseni 4:16) al trupului lui Hristos pentru a vindeca şi a creşte.

Indiferent dacă problema noastră este hrana, substanţele, sexul, timpul, proiectele, limba sau banii, nu o putem rezolva în vid. Dacă am putea, am face-o. Dar cu cât ne izolăm mai mult, cu atât lupta noastră devine mai grea. La fel cum un cancer netratat poate pune viaţa în pericol într-un timp scurt, problemele de autolimită se vor agrava odată cu creşterea singurătăţii.

3. *Încercăm să folosim voinţa pentru a ne rezolva problemele limită.* „Am rezolvat!" Pete era încântat de noua sa victorie asupra cheltuielilor sale excesive. Creştin devotat şi lider în biserica sa, el era foarte îngrijorat de finanţele sale scăpate de sub control. „Am făcut un jurământ faţă de Dumnezeu şi mie că nu voi mai cheltui niciodată peste bugetul meu! Este atât de simplu, dar atât de adevărat!"

Nevrând să sparg balonul lui Pete, am adoptat o atitudine de aşteptare. Nu a trebuit să aştept mult. Săptămâna următoare a venit, simţindu-se descurajat şi fără speranţă.

„Nu m-am putut opri", s-a plâns el. „Am ieşit şi mi-am cumpărat echipament sportiv; apoi eu şi soţia mea am cumpărat mobilă nouă . Era exact ceea ce aveam nevoie. Pretul a fost corect. Singura problemă a fost că nu ne puteam permite. Cred că sunt fără speranţă."

Pete nu era fără speranţă, dar filozofia lui, populară printre creştini, era cu siguranţă. Încercase să folosească voinţa pentru a-şi rezolva problemele limită, probabil cea mai comună abordare a comportamentului scăpat de sub control.

Abordarea voinţei este simplă. Oricare ar fi comportamentul cu probleme, nu o mai faceţi. Cu alte cuvinte, „spune doar nu". Imperative precum „Alegeţi să opriţi", „Decideţi să spuneţi nu" şi „Angajaţi-vă să nu o mai faceţi niciodată" abundă în această abordare.

Problema cu această abordare este că face un idol din voinţă, ceva

ce Dumnezeu nu a vrut niciodată. Aşa cum inimile şi minţile noastre sunt distorsionate de Cădere, tot aşa este şi puterea noastră de a lua decizii corecte. Voinţa este întărită doar de relaţie; nu ne putem lua angajamente singuri. Dumnezeu i-a spus lui Moise să încurajeze şi să-l întărească pe Iosua (Deut. 3:28); el nu i-a spus lui Moise să-i spună lui Iosua „spune doar nu".

Dacă depindem doar de voinţa, suntem garantaţi că vom eşua. Negăm puterea relaţiei promise pe cruce. Dacă tot ce avem nevoie este voinţa noastră de a birui răul, cu siguranţă nu avem nevoie de un Mântuitor (1 Cor. 1:17). Adevărul este că numai voinţa este inutilă împotriva luptelor de autolimitare:

> De ce te supui regulilor [lumii]: „Nu te descurca! Nu gusta! Nu atingeţi!"? Acestea sunt toate destinate să piară odată cu folosirea, deoarece se bazează pe porunci şi învăţături umane. Astfel de reglementări au într-adevăr o aparenţă de înţelepciune, cu închinarea lor autoimpusă, umilinţa lor falsă şi tratamentul dur al trupului, dar le lipseşte orice valoare în a restrânge îngăduinţa senzuală. (Col. 2:20-23)

Biblia King James traduce cuvântul grecesc pentru „ închinare autoimpusă" ca „închinare-voinţă". Cu alte cuvinte, aceste practici de lepădare de sine care par atât de spirituale nu opresc comportamentul scăpat de sub control. Partea fără limite a sufletului devine pur şi simplu mai resentimente sub dominaţia voinţei – şi se răzvrăteşte. Mai ales după ce facem declaraţii precum „Nu voi face niciodată" şi „Voi face întotdeauna", ne acţionăm cu o răzbunare. Îngăduinţa lui Jes sică în mâncare, îngăduinţa lui Pete în bani, îngăduinţa altcuiva în conversaţii prosteşti sau calomnioase sau încă hotărârea altuia de a nu mai întârzia niciodată la un proiect nu vor fi vindecate prin „lucruri albe".

### *Stabilirea limitelor cu tine însuţi*

A învăţa să fii matur în limitele de sine nu este uşor. Multe obstacole ne împiedică progresul; cu toate acestea, Dumnezeu ne doreşte maturitatea şi stăpânirea de sine chiar mai mult decât noi. El face parte din echipa noastră ca îndemnător, încurajator şi implorător (1 Tes. 2:11-12). O modalitate de a începe dezvoltarea limitelor comportamentului scăpat de sub control este aplicarea unei versiuni modificate a listei de

verificare a limitelor pe care am folosit-o în Capitolul 8:

1. *Care sunt simptomele?* Uitaţi-vă la fructul distructiv pe care îl puteţi prezenta dacă nu vă puteţi spune nu. Este posibil să vă confruntaţi cu depresie, anxietate, panică, fobii, furie, lupte în relaţie, izolare, probleme de muncă sau probleme psihosomatice.

Toate aceste simptome pot fi legate de o dificultate în a stabili limite asupra propriului comportament. Folosiţi-le ca o foaie de parcurs pentru a începe să identificaţi problema particulară de limită pe care o aveţi.

2. *Care sunt rădăcinile?* Identificarea cauzelor problemelor legate de limitele de sine vă va ajuta să înţelegeţi propria contribuţie la problemă (cum aţi păcătuit), să vă dezvoltaţi leziuni mentale (cum aţi fost păcătuit) şi relaţiile semnificative care ar fi putut contribui la problemă.

Unele rădăcini posibile ale conflictelor de autolimită includ:

*Lipsa antrenamentului.* Unii oameni nu au învăţat niciodată să accepte limita , să plătească consecinţele acţiunilor lor sau să întârzie satisfacţia atunci când creşteau. De exemplu, s-ar putea ca ei să nu fi experimentat niciodată vreo consecinţă pentru că stăteau în copilărie.

*Distructivitate răsplătită.* Oamenii care provin din familii în care mama sau tatăl erau alcoolici ar fi putut afla că comportamentul scăpat de sub control aduce relaţii. Familia s-a reunit când membrul alcoolic a băut.

*Nevoie distorsionată.* Unele probleme de frontieră sunt nevoi legitime, date de Dumnezeu sub deghizare. Dumnezeu ne-a dat dorinţa sexuală atât de a ne reproduce, cât şi de a ne bucura de soţii noştri. Dependentul de pornografie a deturnat această dorinţă bună; el se simte real şi viu numai când acţionează.

*Frica de relaţie.* Oamenii îşi doresc cu adevărat să fie iubiţi, dar comportamentul lor scăpat de sub control (adică supraalimentarea, suprasolicitarea) îi ţine pe ceilalţi departe. Unii oameni îşi folosesc limba pentru a-i ţine la distanţă pe alţii.

*Foame emoţionale nesatisfăcute.* Cu toţii avem nevoie de iubire în primii ani de viaţă. Dacă nu primim această iubire, vom tânji după ea pentru tot restul vieţii noastre. Această foame de dragoste este atât de puternică încât atunci când nu o găsim în relaţiile cu alte persoane, o căutăm în alte locuri, cum ar fi în mâncare, la muncă, în activitatea sexuală sau în cheltuirea banilor.

*Fiind sub lege.* Mulţi creştini crescuţi în medii legaliste nu aveau voie să ia decizii pentru ei înşişi. Când încearcă să ia propriile decizii, se simt vinovaţi. Această vinovăţie îi obligă să se răzvrătească în moduri distructive. Dependenţa de alimente şi cheltuielile compulsive sunt adesea reacţii împotriva unor reguli stricte.

*Acoperirea durerii emoţionale.* Persoanele care sunt aliate emoţionale rănite, care au fost neglijate sau abuzate în copilărie, îşi ascund durerea mâncând în exces, bând prea mult sau muncind prea mult. Ei pot abuza de substanţe pentru a distrage atenţia de la durerea reală de a nu fi iubiţi, nedoriţi şi singuri. Dacă ar înceta să folosească aceste deghizări, izolarea lor ar fi intolerabilă.

3. *Care este conflictul de graniţă?* Aruncaţi o privire la problemele dvs. particulare de autolimită în legătură cu alimentaţia, banii, timpul, îndeplinirea sarcinilor, limba, sexualitatea sau abuzul de alcool şi substanţe. Aceste şapte zone nu sunt exhaustive, deşi acoperă o mare parte din teritoriu. Cere-i lui Dumnezeu să afle ce alte domenii ale vieţii tale scapă de sub control.

4. *Cine trebuie să preia proprietatea?* În acest moment, fă pasul dureros de a-ţi asuma responsabilitatea pentru comportamentul tău scăpat de sub control. Modelul de comportament poate fi direct urmărit de problemele familiei, neglijenţă, abuz sau traume. Cu alte cuvinte, conflictele noastre de graniţă ar putea să nu fie toate vina noastră. Ei sunt însă *responsabilitatea noastră.*

5. *De ce ai nevoie?* Este inutil să încerci să te ocupi de conflictele de graniţă cu tine însuţi până când nu dezvolţi în mod activ relaţii sigure, de încredere, de har şi adevăr cu ceilalţi. Sunteţi grav îngreunat în obţinerea unei înţelegeri sau control asupra dvs. atunci când sunteţi deconectat de la sursa lui Dumnezeu de combustibil spiritual şi emoţional.

Conectarea la alţi oameni este adesea frustrantă pentru cei „do-it-self" care ar dori un manual de instrucţiuni pentru rezolvarea comportamentelor scăpate de sub control, aşa cum ar cumpăra pentru a-şi învăţa singuri pian, instalaţii sanitare sau golf. Ei doresc să depăşească rapid această afacere de stabilire a graniţelor.

Problema este că mulţi oameni cu lupte de autolimită sunt, de asemenea, destul de izolaţi de relaţiile profunde. Ei nu au „rădăcini" în Dumnezeu sau în alţii (Efeseni 3:17). Astfel, ei trebuie să facă ceea ce cred că sunt paşi înapoi pentru a învăţa să se conecteze cu ceilalţi.

Conectarea cu oamenii este un proces care consumă timp, riscant şi dureros. Găsirea persoanelor, grupului sau bisericii potrivite este destul de dificilă, dar după ce te-ai alăturat, recunoaşterea nevoii tale pentru alţii poate fi şi mai dificilă.

Oamenii care se descurcă singuri vor cădea adesea înapoi într-o abordare cognitivă sau de voinţă, pur şi simplu pentru că nu este la fel de lent sau la fel de riscant. Ei vor spune adesea lucruri precum: „Ataşamentul nu este ceea ce vreau. Am un comportament scăpat de sub control şi am nevoie de alinare de durere!" Deşi le putem înţelege cu siguranţă dilema, ei se îndreaptă către o altă fundătură cu soluţie rapidă. Ameliorarea simptomelor – încercarea de a rezolva o problemă abordând doar simptomele – duce, în general, la mai multe simptome. Isus a descris acest proces într-o pildă:

> Când un spirit rău iese dintr-un om, acesta trece prin locuri aride căutând odihnă şi nu o găseşte. Apoi scrie: „Mă voi întoarce la casa pe care am părăsit-o". Când ajunge, găseşte casa măturată şi pusă în ordine. Apoi se duce şi ia alte şapte duhuri mai rele decât el însuşi şi intră şi locuiesc acolo. Iar starea finală a acelui om este mai rea decât prima. (Luca 11:24-26)

Răul poate prelua casa goală a sufletelor noastre. Chiar şi atunci când vieţile noastre par a fi în ordine, izolarea garantează - vulnerabilitatea spirituală. Doar atunci când casa noastră este plină de iubirea lui Dumnezeu şi a altora, putem rezista vicleniei Diavolului. Conectarea nu este nici o opţiune, nici un lux; este o problemă spirituală şi emoţională de viaţă şi moarte.

6. *Cum sa incep?* Odată ce aţi identificat problema limită şi aţi deţinut-o, puteţi face ceva în privinţa ei. Iată câteva modalităţi de a începe să exersezi să-ţi stabileşti limite.

*Adresaţi-vă nevoii reale.* Adesea, tiparele scăpate de control maschează nevoia de altceva. Trebuie să abordezi nevoia de bază înainte de a putea face faţă comportamentului scăpat de sub control. De exemplu, cei care mănâncă impulsivi pot descoperi că mâncarea este o modalitate de a rămâne separat şi în siguranţă de intimitatea romantică şi sexuală. Frica lor de a se confrunta cu astfel de situaţii încărcate emoţional îi poate determina să folosească mâncarea ca limită. Pe măsură ce graniţele lor interne cu sexul opus devin mai ferme, ei pot renunţa la limita alimentară distructivă. Ei învaţă să ceară ajutor pentru

problema reală – nu doar pentru problema simptomatică.

*Permite-ţi să eşuezi.* Abordarea nevoii tale reale nu este o garanţie că comportamentul tău scăpat de sub control va dispărea. Mulţi oameni care abordează problema reală de sub o problemă de autolimită sunt adesea dezamăgiţi de faptul că problema continuă să se repete . Ei cred: „Ei bine, m-am alăturat unui grup de sprijin la biserică, dar încă am probleme să fiu la timp, să văd pornografie, să cheltuiesc bani sau să vorbesc la timp. Toate acestea au fost degeaba?"

Nu. Repetarea tiparelor distructive este o dovadă a sfinţirii, maturizării şi pregătirii lui Dumnezeu pentru eternitate. Trebuie să continuăm să exersăm pentru a învăţa lucruri. Acelaşi proces pe care îl folosim pentru a învăţa să conducem o maşină, să înotăm sau să învăţăm o limbă străină este cel pe care îl folosim pentru a învăţa limite de sine mai bune.

Trebuie să acceptăm eşecul în loc să încercăm să-l evităm. Acei oameni care îşi petrec viaţa încercând să evite eşecul eludează şi maturitatea. Suntem atraşi de Isus pentru că „a învăţat ascultarea din ceea ce a suferit" (Evr. 5:8). Oamenii care cresc sunt atraşi şi de indivizi care poartă cicatrici de luptă, brazde de îngrijorare şi urme de lacrimi pe faţă. Se poate avea încredere în lecţiile lor , mult mai mult decât în feţele necătuşate ale celor care nu au eşuat niciodată – şi, prin urmare, nu au trăit niciodată cu adevărat.

*Ascultaţi feedback-ul empatic de la alţii.* Pe măsură ce nu reuşeşti să- ţi stabileşti limite, ai nevoie de alţii care să te informeze despre asta într-un mod atent. De multe ori, nu eşti conştient de propriile eşecuri. Uneori s-ar putea să nu înţelegi cu adevărat amploarea prejudiciului pe care lipsa ta de limite le provoacă în viaţa celor la care îţi pasă. Alţi credincioşi pot oferi perspectivă şi sprijin.

Keith a avut dificultăţi să returneze bani altora când i-au împrumutat. Nu era stricat. Nu era egoist. Era doar uituc. Era puţin conştient de disconfortul pe care îl provoca celor care îi împrumutau bani.

Într-o după-amiază, un prieten care îi împrumutase bani cu câteva luni înainte a trecut la biroul lui.

„Keith", a spus prietenul lui, „te-am întrebat de câteva ori despre banii pe care ţi-am împrumutat. Încă nu am auzit de tine. Nu cred că ignori în mod intenţionat cererile mele. În acelaşi timp, am vrut să vă

anunţ că uitarea voastră a fost grea pentru mine. A trebuit să anulez o vacanţă pentru că nu aveam bani. Uitarea ta mă răneşte şi ne răneşte prietenia."

Keith era uimit. Nu avusese idee că un lucru atât de mic pentru el ar putea însemna atât de mult pentru un prieten apropiat. Împărţit profund de pierderea suferită de prietenul său, a scris imediat un cec.

Într-o manieră necondamnătoare, nesâcâitoare, prietenul lui Keith îl ajutase să devină mai conştient de problema lui auto-limită . A folosit empatia pe care o simţea Keith pentru el ca prieten apropiat. Adevărata remuşcare evlavioasă pentru că i-a provocat durere prietenului său a fost un motiv puternic pentru ca Keith să devină mai responsabil. Când ceilalţi din sistemul nostru de sprijin ne anunţă cum îi răneşte lipsa limitelor de sine, suntem motivaţi de iubire, nu de frică.

Grupurile de sprijin bazate pe biblie, care oferă empatie şi feedback clar, ţin oamenii responsabili, permiţându-i să vadă efectul pe care acţiunile lor îl au asupra celuilalt. Când un membru îi spune altuia: „Comportamentul tău necontrolat mă face să vreau să stau departe de tine. Nu simt că pot avea încredere în tine când te comporţi aşa", persoana scăpată de sub control nu este parentală sau supravegheată. El aude adevărul în dragoste de la un coleg. El aude cum ceea ce face îi ajută sau îi dăunează pe cei pe care îi iubeşte. Acest tip de confruntare construieşte o morală bazată pe empatie, un autocontrol bazat pe iubire.

*Consecinţe binevenite ca profesor.* Învăţarea despre semănat şi secerat este valoroasă. Ne învaţă că suferim pierderi atunci când nu suntem responsabili. Consumatorul impulsiv are dificultăţi medicale şi sociale. Cel care cheltuieşte în exces se confruntă cu instanţa de faliment. Persoana întârziată cronic ratează zborurile cu avionul şi întâlnirile importante şi îşi pierde prieteniile. Procrastinator se confruntă cu pierderi de promoţii şi bonusuri. Şi mai departe.

Trebuie să intrăm la şcoala de pregătire a lui Dumnezeu de a învăţa să suferim pentru iresponsabilitatea noastră. Nu toată suferinţa trebuie îmbrăţişată; [2] totuşi, atunci când propria noastră lipsă de iubire sau responsabilitate provoacă suferinţa, durerea devine profesorul nostru.

A învăţa cum să dezvolte limite de sine mai bune este un proces ordonat. În primul rând, ne confruntăm cu distructivitatea comportamentului nostru de către alţii. Atunci vor urma consecinţele dacă nu ţinem cont de feedback. Cuvintele preced acţiunile şi ne oferă

şansa de a ne întoarce de la distructivitatea noastră înainte de a trebui să suferim.

Dumnezeu nu se laudă în suferinţa noastră. Aşa cum inima unui tată iubitor se rupe când îşi vede copiii în durere, Dumnezeu vrea să ne scutească de durere. Dar atunci când cuvintele lui şi feedback-ul celorlalţi copii ai săi nu ajung la noi, consecinţele sunt singura modalitate de a ne feri de alte daune. Dumnezeu este ca părintele care îşi avertizează adolescentul că băutura va duce la pierderea privilegiilor de maşină. În primul rând, avertismentul: „Nu mai bea acum. Va avea consecinţe negative pentru tine." Apoi, dacă nu este luată în considerare, privilegiile maşinii sunt smulse. Această consecinţă dureroasă previne o posibilă catastrofă gravă: un accident de conducere în stare de ebrietate.

*Înconjuraţi-vă de oameni care vă iubesc şi vă susţin* . Pe măsură ce auziţi feedback şi suferiţi consecinţe, menţineţi un contact strâns cu reţeaua dvs. de asistenţă. Dificultăţile tale sunt prea multe pentru a le suporta singur. Ai nevoie de alţii care vor fi iubitor şi susţinător, dar care nu vor salva.

În general, prietenii persoanelor cu probleme de autolimită fac una dintre cele două erori:

(1) Ei devin critici şi părinţi. Când persoana a eşuat, ea adoptă o atitudine „ţi-am spus" sau spune lucruri precum „Acum, ce ai învăţat din experienţa ta?" Acest lucru încurajează persoana fie să caute în altă parte un prieten (nimeni nu are nevoie de mai mult de doi părinţi), fie pur şi simplu să evite criticile, în loc să înveţe din consecinţe. „Fraților, dacă cineva este prins într-un păcat, voi cei duhovniceşti să-l restauraţi cu blândeţe" (Gal. 6:1).

Înlocuiţi această poziţie parentală cu restaurarea blândă, înţelegând că „acolo, decât pentru harul lui Dumnezeu, merg eu".

(2) Ei devin salvatori. Ei cedează impulsului lor de a salva persoana de suferinţă. Îl sună pe şeful şi le spun că soţul lor a fost bolnav când era beat. Ei împrumută mai mulţi bani când nu ar trebui. Ei ţin toată cina pentru cei întârziaţi, în loc să continue cu masa.

A salva pe cineva nu înseamnă a-l iubi. Dragostea lui Dumnezeu îi permite oamenilor să experimenteze consecinţe. Salvatorii speră că, prin salvarea încă o dată pe persoana scăpată de sub control, vor culege o persoană iubitoare şi responsabilă. Ei speră să controleze cealaltă

persoană.

Este mult mai bine să fii empatic, dar în acelaşi timp să refuzi să fii o plasă de siguranţă: „Îmi pare rău că ai pierdut un alt loc de muncă anul acesta, dar nu-ţi voi mai împrumuta bani până nu vei plăti celălalt împrumut. Cu toate acestea, sunt disponibil să vorbesc pentru sprijin." Această abordare le va arăta oamenilor cât de serioşi sunteţi în ceea ce priveşte dezvoltarea limitelor de sine. Căutătorul sincer va aprecia această abordare şi vă va accepta oferta dvs. de sprijin. Manipulatorul va resimţi limitele şi va căuta rapid o atingere mai uşoară în altă parte.

Această formulă în cinci puncte pentru dezvoltarea limitelor de sine este ciclică. Adică, pe măsură ce te confrunţi cu nevoi reale, eşuezi, primeşti feedback empatic, suferi consecinţe şi eşti restaurat, construieşti graniţe interne mai puternice de fiecare dată. Pe măsură ce rămâi cu obiectivul tău şi cu oamenii potriviţi, vei construi un sentiment de reţinere care poate deveni cu adevărat parte din caracterul tău pentru viaţă.

***Dacă eşti o victimă***

Stabilirea limitelor pentru tine este întotdeauna greu. Va fi deosebit de dificil dacă limitele tale au fost grav încălcate în copilărie. Nimeni care a evitat victimizarea copilăriei nu poate înţelege cu adevărat prin ce trec aceşti indivizi. Dintre toate rănile care pot fi îndurate, acest tip provoacă daune spirituale şi emoţionale severe.

O victimă este o persoană care, în timp ce se afla într-o stare de neputinţă, a fost rănită de exploatarea altuia. Unele victimizări sunt verbale , altele fizice, altele sexuale şi altele ritualiste satanice . Toate cauzează daune extreme structurii caracterului unui copil, care apoi creşte până la maturitate cu distorsiuni spirituale, emoţionale şi cognitive. În fiecare caz, totuşi, trei factori rămân constanţi: neputinţa, rănirea şi exploatarea.

Unele rezultate ale victimizării sunt următoarele:

- depresie
- tulburări compulsive
- tulburări impulsive
- izolare
- incapacitatea de a avea încredere în ceilalţi
- incapacitatea de a forma ataşamente apropiate

- incapacitatea de a stabili limite
- judecată slabă în relaţii
- exploatare în continuare în relaţii
- sentiment profund de răutate omniprezentă
- ruşine
- vinovăţie
- stil de viaţă haotic
- sentimentul de lipsă de sens şi de lipsă de scop
- teroare inexplicabilă şi atacuri de panică
- fobii
- atacuri de furie
- sentimente şi gânduri suicidare

Victimizarea are efecte de lungă durată şi de anvergură asupra vieţii supravieţuitorilor adulţi. Vindecarea victimelor este dificilă pentru că

procesele lor de dezvoltare au fost deteriorate sau întrerupte de abuz. Cel mai primar prejudiciu cauzat este că victima îşi pierde sentimentul de încredere. Încrederea, capacitatea de a depinde de noi înşine şi de alţii în momente de nevoie, este o nevoie de supravieţuire spirituală şi emoţională de bază. Trebuie să fim capabili să avem încredere în propriile noastre percepţii ale realităţii şi să putem lăsa oameni semnificativi să conteze pentru noi.

Capacitatea noastră de a avea încredere în noi înşine se bazează pe experienţa noastră despre ceilalţi ca fiind demni de încredere. Oamenii care sunt „ca un copac plantat lângă râurile de apă" (Ps. 1:3) se simt fermi din cauza râvurilor de iubire care vin de la Dumnezeu şi de la alţii în viaţa lor.

Victimele îşi pierd adesea sentimentul de încredere, deoarece făptuitorul era cineva pe care îl cunoşteau în copilărie, cineva care era important pentru ei. Când relaţia a devenit dăunătoare pentru ei, sentimentul lor de încredere a fost rupt.

Un alt efect dăunător al abuzului sau molestării este distrugerea - sentimentului de proprietate asupra sufletului victimei. De fapt, victimele simt adesea că sunt proprietate publică - că resursele, corpul şi timpul lor ar trebui să fie disponibile altora doar pentru a le cere.

O altă vătămare cauzată de victimizare este un sentiment profund

şi omniprezent de a fi „tot rău", greşit, murdar sau ruşinos. Indiferent cât de afirmativi sunt alţii cu privire la dragostea şi atributele lor , victimele sunt convinse că, sub toate acestea, nu există nimic bun în interiorul lor. Din cauza gravităţii rănilor lor, multe victime au limite suprapermeabile. Aceştia îşi asumă răul care nu este al lor. Ei încep să creadă că modul în care au fost trataţi este modul în care ar trebui să fie trataţi. Multe victime cred că, din moment ce li s-a spus că sunt răi sau răi de mii de ori, cu siguranţă trebuie să fie adevărat.

***Limitele ca ajutor pentru victimă***

Lucrarea limită aşa cum este descrisă în această carte poate fi extrem de utilă pentru a muta victimele către restaurare şi vindecare. Cu toate acestea, în multe cazuri, natura gravă a nevoii este de aşa natură încât victima nu va putea să-şi stabilească limitele fără ajutor profesional. Îndemnăm cu tărie victimele abuzului să caute un consilier care să le îndrume în stabilirea şi menţinerea limitelor adecvate.

# ------ *13* ---------
# Granițele și Dumnezeu

Când unii citesc Biblia, ei văd o carte cu reguli, lucruri de făcut şi de ce nu trebuie. Când alţii o citesc, ei văd o filozofie a vieţii, principii pentru înţelepţi. Alţii văd mitologie, poveşti despre natura existenţei umane şi dilema umană.

Cu siguranţă, Biblia conţine reguli, principii şi poveşti care explică cum este să existe pe acest pământ. Dar pentru noi, Biblia este o carte vie despre relaţie. Relaţia lui Dumnezeu cu oamenii, oamenii cu Dumnezeu şi oamenii între ei. Este vorba despre un Dumnezeu care a creat această lume, a plasat oameni în ea, a legat de oameni, a pierdut acea relaţie şi continuă să vindece acea relaţie . Este vorba despre Dumnezeu ca creator: aceasta este creaţia lui. Este vorba despre Dumnezeu ca conducător: el îşi controlează în cele din urmă lumea şi o va guverna. Şi este vorba despre Dumnezeu ca Răscumpărător: el găseşte, mântuieşte şi vindecă pe cei dragi care sunt rătăciţi şi în robie.

Când un avocat l-a întrebat pe Isus care este cea mai mare poruncă din Lege, Isus i-a spus: „Iubeşte pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău şi din tot cugetul tău". Aceasta este prima şi cea mai mare poruncă. Iar a doua este asemănătoare: „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi". De aceste două porunci atârnă toată Legea şi Profeţii" (Matei 22:37 40). Întreaga Scriptură comunică un mesaj de iubire. „Iubeşte-L pe Dumnezeu şi iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi."

Dar cum facem asta? Ei bine, de aceea sunt atâtea alte pasaje! Să-L iubim pe Dumnezeu şi pe aproapele nostru este dificil. Unul dintre principalele motive pentru care este atât de dificil este din cauza

problemelor de graniţă , care sunt în esenţă probleme de responsabilitate. Nu ştim cine este responsabil pentru ce, unde terminăm noi şi unde începe altcineva, unde se termină Dumnezeu şi unde începem. Biblia clarifică aceste limite, astfel încât să putem începe să vedem cine ar trebui să facă ce în această muncă a iubirii.

***Respectarea limitelor***

Avem limite personale, linii de proprietate personală, în relaţia noastră cu Dumnezeu. Dumnezeu a proiectat lumea astfel încât graniţele să fie respectate. El ne respectă pe al nostru, iar noi trebuie să-i respectăm pe al lui.

Dumnezeu respectă graniţele noastre în multe feluri. În primul rând, *ne lasă de lucru pentru a face ceea ce numai noi putem face.* Şi ne permite să experimentăm consecinţele dureroase ale comportamentului nostru, astfel încât să ne schimbăm. El nu doreşte ca niciunul dintre noi să piară şi nu-şi face plăcere în distrugerea noastră (2 Petru 3:9; Ezechiel 18:23), dar vrea să ne schimbăm pentru binele nostru şi pentru gloria Lui. Îl doare profund când noi nu. Dar, în acelaşi timp, nu ne salvează; el vrea ca noi să o rezolvăm pentru binele nostru. Nu va încălca târziu dorinţa noastră de a rămâne singuri, deşi ne va implora să ne întoarcem la el.

În al doilea rând, *el ne respectă nr.* El nu încearcă nici să ne controleze, nici să ne cicăliască. El ne permite să spunem nu şi să mergem pe drumul nostru. Gândiţi-vă la parabola fiului risipitor, la povestea tânărului bogat conducător sau la povestea lui Iosua şi a poporului său. În toate aceste exemple, Dumnezeu oferă o alegere şi le permite oamenilor implicaţi să se hotărască. Când oamenii spun nu, el permite şi continuă să-i iubească. El este un dăruitor. Şi unul dintre lucrurile pe care le dă întotdeauna este alegerea, dar ca un adevărat dăruitor, dă şi consecinţele acelor alegeri. El respectă graniţele.

Cu toate acestea, mulţi oameni nu sunt la fel de sinceri precum au fost aceste personaje biblice. Fiul risipitor a fost direct şi sincer: „Nu vreau să o fac în felul tău. O voi face în felul meu." Suntem mai des ca al doilea fiu din pilda celor doi fii din vie (Matei 21:28-31). Spunem da, dar facem ca nu. Dumnezeu preferă onestitatea. „Este mai bine să nu faci jurământ decât să faci un jurământ şi să nu-l împlineşti" (Ecl. 5:5). Ne-ar fi mult mai bine dacă am spune un nu sincer la orice ne cere

Dumnezeu, pentru că următorul pas ar putea fi pocăinţa. Un nu sincer ne va conduce la descoperirea cât de distructiv este să spunem nu lui Dumnezeu şi la o adevărată foame şi sete de dreptate.

Jerry era membru al unui grup de sprijin pe care îl conduceam. Îşi înşela soţia, dar tot spunea că îi pare rău şi că chiar nu vrea să fie adulter. El a vrut cu adevărat să asculte de Dumnezeu; cu toate acestea, oricât de mult a spus asta, nu s-a schimbat. Voia să creadă că vrea să se schimbe fără să facă munca schimbării.

Obosit să aud cât de mult îşi dorea să fie diferit, i-am sugerat să-i spună lui Dumnezeu şi grupului adevărul. Chiar nu voia să se schimbe, îi plăceau treburile lui, iar adevărata lui dorinţă era ca Dumnezeu să-i ia regulile şi să plece în altă parte.

Jerry a fost surprins, dar treptat a început să vadă cât de adevărat era acest lucru. În cele din urmă, el a spus adevărul despre lipsa lui de dragoste pentru Dumnezeu şi despre cum voia cu adevărat să-şi facă treaba lui. La început, această admitere l-a speriat. El a renunţat la falsitatea de a se vedea pe sine ca un creştin căruia îi pasă de sfinţenie. Dar onestitatea lui i s-a părut mai bună decât toate minciunile şi ceva a început să se întâmple.

În siguranţa harului, care îi permitea să se vadă aşa cum era cu adevărat, a început să regrete cine era. A început să vadă golul inimii lui. Când a stăpânit cine era cu adevărat din inimă, nu i-a plăcut. El dezvolta întristarea evlavioasă, genul care duce la pocăinţă şi a început să se schimbe. I-a spus iubitei sale că nu o va mai vedea şi şi-a luat un nou angajament faţă de soţia sa. De data asta a vrut să spună serios. În timp ce de ani de zile a spus da şi a exprimat nu, în cele din urmă şi-a recunoscut nu lui Dumnezeu în mod direct şi cinstit. Abia atunci a fost posibilă schimbarea.

Până când nu ne putem deţine graniţele cu Dumnezeu, nu le putem schimba niciodată sau îi vom permite să lucreze cu ele. Sunt ascunse şi nu sunt comunicate. Ei trebuie să fie stăpâniţi cinstit, expuşi şi să facă parte din noi. Atunci, noi şi Dumnezeu ne putem confrunta cu problema.

*Furie*

În onestitatea noastră mai profundă şi în proprietatea asupra adevăratei noastre persoane, există loc pentru a ne exprima mânia faţă de Dumnezeu. Mulţi oameni care sunt tăiaţi de Dumnezeu se închid

emoţional pentru că simt că nu este sigur să-i spună cât de supăraţi sunt pe el. Până când nu simt mânia, nu pot simţi sentimentele de iubire de sub mânie.

Iov a vrut să-şi exprime pe deplin mânia şi dezamăgirea faţă de Dumnezeu faţă de Dumnezeu (Iov 13:3). Dar înainte de a face asta, trebuia să fie sigur de două lucruri. El a vrut ca Dumnezeu (1) să-şi retragă mâna pedepsei şi (2) să înceapă să comunice cu el (v. 21). Iov ştia că, dacă ar fi în siguranţă în relaţie, i-ar putea spune lui Dumnezeu ce simţea cu adevărat.

De multe ori ne temem să fim sinceri pentru că nu era sigur să ne exprimăm onestitatea în relaţiile noastre pământeşti. Cu Iov ne temem atât de abandon, cât şi de răzbunare. Oamenii ne-au abandonat sau ne-au atacat când le-am spus ce simţeam cu adevărat.

Fiţi siguri, totuşi, că Dumnezeu doreşte adevărul în „părţile noastre interioare" (Ps. 51:6). El caută oameni care să aibă o relaţie reală cu el (Ioan 4:23-24). Vrea să audă totul, oricât de rău ni s-ar părea. Când stăpânim ceea ce este în limitele noastre, când îl aducem în lumină, Dumnezeu îl poate transforma cu dragostea Sa.

***Respectându-şi graniţele***

Dumnezeu se aşteaptă ca şi graniţele lui să fie respectate. Când face alegeri, sau ne spune nu, acesta este dreptul lui, libertatea lui. Dacă vrem să avem o relaţie reală cu el, trebuie să respectăm acea libertate. Când încercăm să-l punem în situaţii în care „trebuie să facă ceva", îi testăm libertatea. Când suntem supăraţi pe el pentru ceea ce nu face, nu îi dăm libertatea de a fi cine este.

Problema de bază în relaţiile umane este aceea a libertăţii. Numim oamenii răi pentru că nu fac ceea ce vrem noi să facă. Îi judecăm pentru că sunt ei înşişi, pentru că şi-au îndeplinit dorinţele. Ne retragem dragostea de la ei atunci când fac ceea ce consideră că este mai bine pentru ei, dar nu este ceea ce vrem să facă.

Facem acelaşi lucru cu Dumnezeu. Ne simţim îndreptăţiţi la favoarea lui Dumnezeu, de parcă ar trebui să facă ceea ce vrem noi. Cum te simţi când cineva îţi cere o favoare, dar nu îţi oferă libertatea de a alege? Acest drept copilăresc îi face pe mulţi oameni nemulţumiţi de Dumnezeu în acelaşi mod în care sunt nemulţumiţi de alţii în viaţa lor. Urăsc libertatea altora.

Dumnezeu este liber de noi. Când face ceva pentru noi, o face din alegere. El nu este „constrâns" sau vinovat sau manipulat. El face lucruri, cum ar fi să moară pentru noi, pentru că vrea. Ne putem odihni în dragostea Lui curată; nu are resentimente ascunse în ceea ce face. Libertatea lui îi permite să iubească.

Multe personaje din Biblie au intrat în libertatea lui Dumnezeu şi au învăţat să o îmbrăţişeze. Îmbrăţişându-i libertatea şi respectându-i graniţele, ei şi-au adâncit mereu relaţia cu Dumnezeu. Iov a trebuit să accepte libertatea lui Dumnezeu pentru a nu-l salva când voia. Iov şi-a exprimat mânia şi nemulţumirea faţă de Dumnezeu, iar Dumnezeu i-a răsplătit onestitatea. Dar Iov nu „l-a făcut rău pe Dumnezeu", în propria sa minte. În toate plângerile sale, el nu şi-a încheiat relaţia cu Dumnezeu. Nu l-a înţeles pe Dumnezeu, dar i-a permis lui Dumnezeu să fie el însuşi şi nu şi-a retras dragostea de la el, chiar şi atunci când era foarte supărat pe el. Aceasta este o relaţie reală.

În acelaşi mod, Pavel a acceptat graniţele lui Dumnezeu. Când a plănuit călătorii care nu au funcţionat, Pavel a acceptat suveranitatea lui Dumnezeu. El i-a cerut lui Dumnezeu în mod repetat un anumit fel de vindecare pe care Dumnezeu nu i-ar fi dat-o. Dumnezeu a spus: „Nu. Nu aleg să te iubesc aşa cum îţi doreşti acum. Aleg să te iubesc cu prezenţa mea." Pavel nu L-a respins pe Dumnezeu pentru că a stabilit această limită.

Isus a fost desăvârşit prin suferinţa sa (Evr. 5:7-10). În Grădina Ghetsimani, el a cerut să treacă de la el paharul suferinţei, dar Dumnezeu a spus că nu. Isus a acceptat dorinţele lui Dumnezeu, le-a supus şi prin aceasta „a devenit izvorul mântuirii veşnice pentru toţi cei ce Îl ascultă" (Evrei 5:9). Dacă Isus nu ar fi respectat graniţele lui Dumnezeu şi nu a lui Dumnezeu, am fi cu toţii pierduţi.

În acelaşi mod în care vrem ca ceilalţi să-l respecte nu, Dumnezeu vrea să-l respectăm pe al lui. Nu vrea să-l facem tipul rău atunci când face o alegere. Nu ne place că alţii încearcă să ne manipuleze sau să ne controleze cu vinovăţie, şi nici lui.

*„Nu sunt de acord cu respect"*

Pe de altă parte, Dumnezeu nu vrea să fim pasivi nici în relaţia noastră cu El. Uneori, prin dialog, se răzgândeşte. Îl putem influenţa pentru că a noastră este o relaţie reală de genul pe care Avraam a avut-

o cu Dumnezeu (Geneza 18:16 33). Dumnezeu a spus că va distruge Sodoma, dar Avraam l-a convins să nu facă asta dacă ar putea găsi zece oameni drepţi.

Când ne facem cunoscute sentimentele şi dorinţele, Dumnezeu răspunde. Nu ne gândim adesea la Dumnezeu în acest fel, dar Biblia este clară. Este ca şi cum Dumnezeu ar spune: „Dacă înseamnă într-adevăr atât de mult pentru tine, este în regulă pentru mine". Una dintre cele mai uluitoare învăţături ale Bibliei este că Îl putem influenţa pe Dumnezeu. Nu ar fi o relaţie reală dacă nu am putea. „'Veniţi acum, să discutăm împreună', zice Domnul " ( ISAIA 1:18). Ca un prieten adevărat sau un tată adevărat, el spune: „Lasă-mă să aud partea ta despre lucruri şi le voi lua în considerare. Ei contează pentru mine. Poate mă convingi să mă răzgândesc."

Luaţi în considerare pildele lui Isus despre rugăciune. Într-o poveste, un judecător care „nu se temea de Dumnezeu şi nici nu-i păsa de oameni", a refuzat de ceva vreme să-i dea unei văduve cererea ei de dreptate. Dar pentru că văduva îl tot deranja, el s-a răzgândit şi i-a îndeplinit dorinţa (Luca 18:1-8). Isus le-a spus această pildă pentru ca „să se roage mereu şi să nu se bată" (v. 1). Într-o altă poveste, unui vecin care cere cu insistenţă pâine i se acordă cererea din cauza îndrăzneală continuă (Luca 11:5-9). Alţi oameni Isus au decis să vindece după ce au insistat să ceară vindecare.

Dumnezeu vrea ca noi să-i respectăm graniţele; nu vrea să ne retragem dragostea când spune nu. Dar nu are nimic împotriva încercării noastre de a-l convinge să se răzgândească. De fapt, ne cere să fim tenace. Adesea spune „Stai", văzând cât de mult ne dorim ceva cu adevărat. Alteori, se pare că se răzgândeşte ca urmare a relaţiei noastre cu el. Oricum, îi respectăm dorinţele şi rămânem în relaţie.

### *Respectându-i pe al Lui*

Pe lângă respectarea graniţelor lui Dumnezeu şi respectarea lui pe ale noastre, el este un model bun pentru cum ar trebui să ne respectăm proprietăţile.

Dumnezeu este cel care îşi asumă responsabilitatea supremă. Dacă altcineva îi provoacă durere, el îşi asumă responsabilitatea pentru aceasta. Dacă continuăm să-l abuzăm, nu este masochist; el va avea grijă de el. Şi de dragul nostru, nu vrem să suferim consecinţele graniţelor lui.

Pilda banchetului de nuntă ne arată că Dumnezeu îşi asumă responsabilitatea (Matei 22:1-14). Un rege care plănuia o interdicţie a invitat mulţi oameni să vină. Când au spus nu, el i-a implorat. Au continuat să spună nu şi s-au dus la treburile lor. În cele din urmă, regele se săturase. Asumându-şi responsabilitatea pentru situaţie, el le-a spus slujitorilor săi: „ Binetul de nuntă este gata, dar cei pe care i-am invitat nu meritau să vină. Mergeţi la colţurile străzilor şi chemaţi la ospăţ pe oricine găsiţi" (v. 8-9).

Ori de câte ori Dumnezeu decide că „destul este suficient" şi a suferit suficient de mult, îşi respectă proprietăţile, inima, suficient pentru a face ceva pentru a-l îmbunătăţi. El îşi asumă responsabilitatea pentru durere şi face mişcări pentru a-şi schimba viaţa. El renunţă la oamenii care resping şi ajunge la nişte prieteni noi.

Dumnezeu este un model bun. Când suntem răniţi, trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru suferinţă şi să facem nişte mişcări adecvate pentru a îmbunătăţi lucrurile. Acest lucru poate însemna să renunţi la cineva şi să-ţi găseşti prieteni noi. Poate însemna să iertăm pe cineva şi să-i lăsăm să-l dezlipiţi astfel încât să ne putem simţi mai bine.

### *O relaţie reală*

Am început acest capitol vorbind despre relaţie. Relaţia este despre ce este vorba în Evanghelie. Este o Evanghelie a „reconcilierii" (Romani 5:11; Col. 1:19-20). Această Evanghelie aduce împreună părţile ostile (Col. 1:21) şi vindecă relaţiile dintre Dumnezeu şi umanitate şi dintre oameni.

Evanghelia aduce lucrurile înapoi la ordinea lor creată, adevărul şi ordinea lui Dumnezeu. În ceea ce priveşte relaţiile, credem că ordinea relaţiilor lui Dumnezeu este el însuşi şi modul în care lucrează. Şi de aceea credem că graniţele sunt atât de importante, pentru că el le are şi noi trebuie să fim răscumpăraţi după chipul Lui.

Graniţele sunt inerente oricărei relaţii create de Dumnezeu, deoarece ele definesc cele două părţi care se iubesc. În acest sens, graniţele dintre noi şi Dumnezeu sunt foarte importante. Ei nu trebuie să înlăture unitatea sau unitatea fundamentală pe care o avem cu el (Ioan 17:20-23), ci trebuie să definească cele două părţi în unitate. Nu există unitate fără identităţi distincte, iar graniţele definesc identităţile distincte implicate.

Trebuie să cunoaştem aceste graniţe dintre noi şi el. Graniţele ne ajută să fim cei mai buni – după chipul lui Dumnezeu. Ei ne lasă să-L vedem pe Dumnezeu aşa cum este El cu adevărat. Ele ne permit să negociem viaţa, îndeplinindu-ne responsabilităţile şi cerinţele. Dacă încercăm să-i facem treaba pentru el, vom eşua. Dacă dorim ca el să ne facă munca pentru noi, el va refuza. Dar dacă noi ne facem lucrarea, iar Dumnezeu o face pe a lui, vom găsi putere într-o relaţie reală cu Creatorul nostru.

# PARTEA A TREIA

# ÎN DEZVOLTARE
# HOME SĂNĂTOARE

# ------ *14* ---------

# Rezistența la granițe

Am vorbit despre necesitatea graniţelor şi despre valoarea lor minunată în viaţa noastră. De fapt, am spus că viaţa fără limite nu este deloc viaţă. Dar stabilirea şi menţinerea limitelor necesită multă muncă, disciplină şi, mai ales, dorinţă.

Forţa motrice din spatele graniţelor trebuie să fie dorinţa. De obicei, ştim care este lucrul corect de făcut în viaţă, dar rareori suntem motivaţi să o facem, dacă nu există un motiv întemeiat. Faptul că ar trebui să fim ascultători de Dumnezeu, care ne spune să stabilim şi să menţinem graniţe, este cu siguranţă cel mai bun motiv. Dar uneori avem nevoie de un motiv mai convingător decât de ascultare. Trebuie să vedem că ceea ce este corect este şi bun pentru noi. Şi de obicei vedem aceste motive bune doar atunci când ne doare. Durerea noastră ne motivează să acționăm.

Chiar şi cu dorinţa unei vieţi mai bune, putem fi reticenţi în a face munca graniţelor din alt motiv: va fi un război. Vor fi lupte şi lupte. Vor fi dispute. Vor fi pierderi.

Ideea de război spiritual nu este nouă. Timp de mii de ani, Dumnezeu le-a oferit oamenilor posibilitatea de a trăi vieţi în ruină sau de a poseda ceea ce le-a asigurat pentru ei. Şi a implicat întotdeauna bătălii. Când i-a condus pe israeliţi din Egipt către ţara făgăduită, ei au trebuit să ducă multe bătălii şi să înveţe numeroase lecţii înainte de a putea poseda ţara.

Trebuie să luptăm şi pentru vindecarea noastră. Dumnezeu ne-a asigurat mântuirea şi sfinţirea noastră. În poziţie şi principiu, el ne-a vindecat. Dar trebuie să lucrăm imaginea lui în noi.

O parte a acestui proces de vindecare este redobândirea graniţelor

noastre. Pe măsură ce devenim ca el, el ne răscumpără graniţele şi limitele noastre. El a definit cine suntem şi care sunt limitele noastre, astfel încât să ne poată binecuvânta: „DOAMNE , MI -ai dat porţia şi paharul meu; mi-ai asigurat lotul. Limitele de hotar au căzut pentru mine în locuri plăcute; cu siguranţă am o moştenire încântătoare" (Ps. 16:5-6).

Dar noi suntem cei care trebuie să lupte. Bătăliile se împart în două categorii: rezistenţa exterioară şi rezistenţa interioară - rezistenţa pe care o primim de la alţii şi rezistenţa pe care o primim de la noi înşine.

***Rezistenţa exterioară***

Julie a avut o perioadă dificilă cu graniţele în cea mai mare parte a vieţii ei. În copilărie, a avut un tată dominator şi o mamă care o controlau cu vinovăţie. Îi era teamă să stabilească limite cu unii oameni din cauza furiei lor şi cu alţii din cauza vinovăţiei pe care ar simţi-o pentru că i-a „rănit". Atunci când voia să ia o decizie pentru ea însăşi, asculta furia sau bubuiturile altora şi lăsa reacţiile lor să-i afecteze decizia.

Ieşind din această familie, ea s-a căsătorit cu un bărbat foarte egocentric care a controlat-o cu furia lui. De-a lungul vieţii sale de adult, ea a alternat între a fi controlată de furia soţului ei şi de călătoriile de vinovăţie ale mamei sale. Ea nu a fost în stare să limiteze nimănui. După mulţi ani, depresia a ajuns din urmă şi a ajuns într-unul din spitalele noastre.

După câteva săptămâni de terapie, începea să înţeleagă că era nefericită pentru că îi lipsea berbecul legat. În cele din urmă a decis să-şi asume un risc şi să-şi pună nişte limite cu soţul ei.

Într-o zi, într-o şedinţă comună cu terapeutul şi soţul ei, l-a confruntat. S-a întors în lacrimi la grupul ei de sprijin.

„Cum a mers?" a întrebat un membru al grupului.

"Teribil. Chestia asta cu graniţele nu funcţionează", a spus ea.

"Ce vrei să spui?" a întrebat-o terapeutul de grup.

„I-am spus soţului meu că m-am săturat să fiu tratată aşa şi că nu voi mai suporta asta. S-a supărat şi a început să ţipe la mine. Dacă terapeutul nu ar fi fost acolo, nu ştiu ce aş fi făcut. El nu se va schimba niciodată."

Avea dreptate. A fost un lucru bun că terapeutul era acolo şi că era în spital. Avea nevoie de mult sprijin pentru a învăţa să stabilească limite, pentru că avea să întâmpine multă rezistenţă atât din partea soţului ei, cât şi a ei.

Ea a aflat în următoarele câteva săptămâni că ceilalţi aveau să lupte din greu împotriva limitelor ei şi că trebuia să planifice cum va riposta. Dacă ea făcea asta, şansele să se schimbe erau destul de bune. De fapt, exact asta s-a întâmplat. Soţul ei a învăţat în cele din urmă că nu se mai poate „aşa" tot timpul şi că trebuie să ia în considerare nevoile altora, precum şi nevoile lui.

*Reacţii furioase*

Cea mai comună rezistenţă pe care o primeşte din exterior este furia. Oamenii care se enervează pe alţii pentru că au stabilit limite au o problemă de caracter. Egocentri, ei cred că lumea există pentru ei şi pentru confortul lor. Ei văd pe ceilalţi ca extensii ale lor înşişi.

Când aud nu, au aceeaşi reacţie pe care o are un copil de doi ani când este lipsit de ceva: „Mami rea!" Ei simt că cel care îi privează de dorinţele lor este „rău" şi devin furioşi. Ei nu sunt pe drept supăraţi pentru o ofensă reală. Nu li s-a făcut nimic „le" deloc. Cineva nu va face ceva „pentru ei". Dorinţa lor este frustrată şi se înfurie pentru că nu au învăţat să întârzie satisfacţia sau să respecte libertatea altora (Prov. 19:19).

Persoana supărată are o problemă de caracter. Dacă întăriţi această problemă de caracter, va reveni mâine şi a doua zi în alte situaţii. Nu situaţia îl înfurie pe persoană , ci sentimentul că are dreptul la lucruri de la alţii. Ei vor să-i controleze pe ceilalţi şi, ca urmare, nu au niciun control asupra ei înşişi. Deci, atunci când îşi pierd controlul dorit asupra cuiva, „îl pierd". Se enervează.

Primul lucru pe care trebuie să-l înveţi este că persoana care este supărată pe tine pentru că ai stabilit limite este cea care are problema. Dacă nu realizezi acest lucru, s-ar putea să crezi că ai o problemă. Menţinerea limitelor tale este bine pentru alţi oameni; îi va ajuta să înveţe ceea ce familiile lor de origine nu i-au învăţat: să respecte alţi oameni.

În al doilea rând, trebuie să priveşti furia în mod realist. Furia este

doar un sentiment din interiorul celuilalt. Nu poate sări prin cameră şi să te rănească. Nu poate „intra" în tine decât dacă îi permiţi. A fi separat de furia celuilalt este de o importanţă vitală. Lasă mânia să fie în cealaltă persoană. Va trebui să-şi simtă furia pentru a se îmbunătăţi. Dacă fie îl salvezi din asta, fie îl iei asupra ta, persoana supărată nu se va mai bine şi vei fi în robie.

În al treilea rând, nu lăsa furia să fie un indiciu pentru a face ceva. Oamenii fără limite răspund automat la furia celorlalţi. Ei salvează, caută aprobare sau se înfurie ei înşişi. Există o mare putere în inactivitate. Nu lăsaţi o persoană scăpată de sub control să fie indiciu pentru a vă schimba cursul. Doar permite-i să fie supărat şi decide singur ce trebuie să faci.

În al patrulea rând, asiguraţi-vă că aveţi sistemul dvs. de asistenţă la locul lor. Dacă intenţionaţi să stabiliţi nişte limite cu o persoană care v-a controlat cu furie, discutaţi mai întâi cu oamenii din sistemul dvs. de asistenţă şi faceţi un plan. Ştii ce vei spune. Anticipează ce va spune persoana furioasă şi planifică-ţi reacţia. Poate doriţi chiar să jucaţi situaţia cu grupul dvs. Apoi, asiguraţi-vă că grupul dvs. de sprijin vă va fi disponibil imediat după confruntare . Poate că unii membri ai grupului tău de sprijin te pot însoţi. Dar cu siguranţă vei avea nevoie de ele după aceea pentru a nu te prăbuşi sub presiune.

În al cincilea rând, nu permite persoanei supărate să te enerveze. Păstraţi o atitudine iubitoare în timp ce „spuneţi adevărul în dragoste". Când vom fi prinşi în mentalitatea „ochi pentru ochi" a legii sau în - mentalitatea lumii „întoarcerea răului pentru rău", vom fi în robie. Dacă avem limite, vom fi suficient de separaţi pentru a iubi.

În al şaselea rând, fii pregătit să foloseşti distanţa fizică şi alte limite care impun consecinţe. Viaţa unei femei a fost schimbată când şi-a dat seama că poate spune: „Nu voi lăsa să fiu strigat la mine. Voi merge în cealaltă cameră până când vei decide că poţi vorbi despre asta fără să mă ataci. Când poţi face asta, voi vorbi cu tine."

Aceşti paşi serioşi nu trebuie să fie luaţi cu furie. Puteţi empatiza cu dragoste şi puteţi rămâne în conversaţie, fără a ceda sau a fi controlat. „Înţeleg că eşti supărat că nu voi face asta pentru tine. Îmi pare rău că simţi aşa. Cum pot ajuta?" Aminteşte-ţi doar că atunci când empatizezi, schimbarea unui nu nu te va ajuta. Oferiţi alte opţiuni.

Dacă îţi păstrezi limitele, cei care sunt supăraţi pe tine vor trebui să

învețe autocontrolul pentru prima dată, în loc de „altul control ", care oricum a fost distructiv pentru ei. Când nu vor mai avea control asupra ta, vor găsi o modalitate diferită de a relaționa. Dar, atâta timp cât te pot controla cu furia lor, nu se vor schimba.

Uneori, adevărul greu este că nu vor mai vorbi cu tine, sau vor părăsi relația dacă nu te mai pot controla. Acesta este un adevărat risc. Dumnezeu își asumă acest risc în fiecare zi. El spune că va face lucrurile doar în mod corect și că nu va participa la rău. Și când oamenii își aleg propriile căi, el le dă drumul. Uneori trebuie să facem la fel.

*Mesaje de vinovăție*

Un bărbat a sunat mamei sale, iar ea a răspuns foarte slab la telefon, fără nicio voce. Îngrijorat, crezând că era bolnavă, el a întrebat-o: „Mamă, ce e în neregulă?"

„Bănuiesc că vocea mea nu mai funcționează foarte bine", a răspuns ea. „Nimeni nu mă sună de când ați plecat de acasă."

Nicio armă din arsenalul persoanei care controlează nu este la fel de puternică ca mesajul de vinovăție. Oamenii cu limite slabe interiorizează aproape întotdeauna mesajele de vinovăție adresate lor; se supun declarațiilor care induc vinovăția care încearcă să-i facă să se simtă rău. Luați în considerare acestea:

- „Cum ai putut să-mi faci asta după tot ce am făcut pentru tine?"
- „Se pare că te-ai putea gândi o dată la altcineva decât tine."
- „Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai da acest telefon pentru mine."
- „Se pare că ți-ar păsa suficient de familie pentru a face acest lucru."
- „Cum poți abandona familia așa?"
- „Știi cum a ieșit în trecut când nu m-ai ascultat."
- „La urma urmei, nu a fost niciodată nevoit să ridici un deget pe aici. Se pare că e timpul să o faci."
- „Știi că, dacă l-aș avea, ți-aș da."
- „Nu ai idee cât de mult ne-am sacrificat pentru tine."
- „Poate că după ce voi fi mort și plec, o să-ți pară rău."

Uneori, manipularea vinovăției vine îmbrăcată în discursul lui Dumnezeu:

„Cum te poţi numi creştin?"
„Nu spune Biblia „Cinsteşte-ţi părinţii"?"
„Nu eşti foarte supus. Sunt sigur că asta îl întristează pe Domnul."
„Credeam că creştinii ar trebui să se gândească la alţii." „Ce fel de religie te-ar învăţa să-ţi abandonezi propria familie?"
„Trebuie să ai cu adevărat o problemă spirituală ca să te comporţi în acest fel."

Oamenii care spun aceste lucruri încearcă să te facă să te simţi vinovat pentru alegerile tale. Încearcă să te facă să te simţi prost în a decide cum îţi vei petrece timpul sau resursele, despre creşterea şi despărţirea de părinţi sau despre a avea o viaţă separată de un prieten sau lider spiritual. Amintiţi -vă cuvintele moşierului din pilda lucrătorilor din vie: „Nu am dreptul să fac ce vreau cu banii mei?" (Matei 20:15). Biblia spune că trebuie să dăm şi nu să fim egocenţi. Nu spune că trebuie să dăm ceea ce vrea oricine de la noi. Suntem în control asupra dăruirii noastre.

Probabil că toată lumea este capabilă într-o oarecare măsură să recunoască mesajele de vinovăţie atunci când le aud. Dar dacă te simţi prost în privinţa limitelor tale, poate că nu te-ai uitat în mod special la cele pe care familia ta sau alte persoane le folosesc. Iată câteva sfaturi despre tratarea acestor mesaje externe:

1. *Recunoaşteţi mesajele de vinovăţie.* Unii oameni înghit mesaje de vinovăţie fără să vadă cât de controlaţi sunt. Fiţi deschis la mustrări şi feedback; trebuie să ştii când eşti egocentr(ă). Dar mesajele de vinovăţie nu sunt date pentru creşterea şi binele tău. Li se dau să manipuleze şi să controleze.

2. *Mesajele de vinovăţie sunt cu adevărat furie deghizată.* Trimitetorii de vinovăţie nu reuşesc să-şi recunoască în mod deschis furia faţă de tine pentru ceea ce faci, probabil pentru că asta ar dezvălui cât de controlaţi sunt cu adevărat. Ei preferă să se concentreze pe tine şi pe comportamentul tău decât pe modul în care se simt. Concentrarea asupra sentimentelor lor i-ar apropia prea mult de responsabilitate.

3. *Mesajele de vinovăţie ascund tristeţea şi durerea.* În loc să exprime şi să deţină aceste sentimente, oamenii încearcă să concentreze atenţia asupra ta şi a ceea ce faci. Recunoaşteţi că mesajele de vinovăţie sunt

uneori o expresie a tristeţii, rănirii sau nevoii unei persoane.

4. *Dacă vina funcţionează asupra ta, recunoaşteţi că aceasta este problema* voastră şi nu a lor. Realizaţi unde este adevărata problemă: în interior. Atunci vei putea să te descurci corect cu exteriorul, cu dragoste şi limite. Dacă continui să dai vina pe alţii pentru că te „făceau" să te simţi vinovat, ei încă mai au putere asupra ta şi spui că te vei simţi bine doar când vor înceta să facă asta. Le oferi control asupra vieţii tale. Nu mai da vina pe alţii.

5. *Nu explica sau justifica.* Doar copiii vinovaţi fac asta. Acest lucru joacă doar în mesajul lor. Nu datoraţi vinovaţii expeditorilor o explicaţie. Spune doar ce ai ales. Dacă vrei să le spui de ce ai luat o anumită decizie pentru a-i ajuta să înţeleagă, este în regulă. Dacă vrei să-i faci să nu te facă să te simţi rău sau să-ţi rezolve vinovăţia, te joci în capcana vinovăţiei lor.

6. *Fiţi aserţi şi interpretaţi mesajele lor ca fiind despre sentimentele* lor . „Se pare că eşti supărat că am ales să . . ." „Se pare că eşti trist că nu voi..." „Înţeleg că eşti foarte nemulţumit de ceea ce am decis să fac. Îmi pare rău că simţi aşa." „Îmi dau seama că acest lucru este dezamăgitor pentru tine. Cum pot ajuta?" „Îţi este greu când am alte lucruri de făcut, nu-i aşa?"

Principiul principal este acesta: empatizaţi cu suferinţa pe care o simt oamenii, dar clarificaţi că aceasta este suferinţa *lor* .

Amintiţi-vă, dragostea şi limitele sunt singurele graniţe clare. Dacă reacţionezi, ţi-ai pierdut limitele. „Ca o cetate ale cărei ziduri sunt dărâmate, este un om fără stăpânire" (Prov. 25:28). Dacă alţi oameni au puterea de a te face să reacţionezi, ei sunt în interiorul zidurilor tale, în interiorul graniţelor tale. Nu mai reacţionaţi. Fii proactiv. Oferă empatie. „Se pare că viaţa este grea acum. Povesteşte-mi despre asta." Uneori, oamenii care transmit mesaje de vinovăţie vor doar să spună cuiva cât de greu este. Fii un ascultător, dar nu-ţi asuma vina.

Aminteşte-ţi de mama care a încercat să-şi facă fiul să se simtă vinovat. Un bărbat cu limite bune ar sublinia cu mama sa: „Sună de parcă te simţi singur, mamă". El s-ar asigura că ea aude că aude sentimentul de sub mesajul de vinovăţie.

*Consecinţe şi contra mişcări*

Brian avea dificultăţi cu tatăl său, un om bogat care îşi folosise întotdeauna banii pentru a controla alţi oameni, chiar şi familia lui. Îşi învăţase copiii să se supună ameninţându-i că îi va tăia sprijinul financiar sau îi va retrage din voinţa lui.

Pe măsură ce Brian a îmbătrânit, şi-a dorit mai multă libertate faţă de tatăl său, dar s-a trezit dependent de banii familiei şi de plăcerile pe care i le oferă. Îi plăcea să-şi poată duce soţia în vacanţă la casa de vară a familiei. Îi plăceau biletele la meciurile de baschet Big Ten şi calitatea de membru la clubul de ţară.

Dar lui Brian nu-i plăcea cât îl costa controlul tatălui său din punct de vedere emoţional şi spiritual. A decis să facă câteva modificări. A început să spună nu unora dintre cererile tatălui său, care l-au perturbat pe el şi pe familia lui imediată. El a refuzat să meargă în unele dintre călătoriile de vacanţă când copiii lui doreau să facă alte lucruri. Tatălui său nu i-a plăcut asta.

Era previzibil, el a început să-l separe pe Brian de resursele la care avea acces. L-a folosit ca exemplu pentru fraţi . El a început să ofere mai multe privilegii fraţilor şi surorii lui Brian pentru a-i arăta lui Brian greşeala lui. În cele din urmă, şi-a schimbat testamentul.

A fost greu pentru Brian. A trebuit să-şi reducă stilul de viaţă şi să se descurce fără unele dintre lucrurile cu care era obişnuit. A trebuit să facă diferite planuri pentru viitor, deoarece plănuise întotdeauna să moştenească banii tatălui său. Pe scurt, a trebuit să facă faţă consecinţelor alegerii sale de a se elibera de sub controlul tatălui său . Dar, pentru prima dată în viaţă, a fost liber.

Acest scenariu este comun. Nu întotdeauna o avere a familiei este în joc, dar poate fi sprijinul financiar al părinţilor pentru facultate . Sau poate fi disponibilitatea unei mame de a fi babysitter. Sau ajutorul unui tată în afaceri. Sau poate fi la fel de grav ca pierderea relaţiei. Consecinţele stabilirii limitelor vor fi contra mişcări prin controlul oamenilor. Ei vor reacţiona la actul tău de stabilire a graniţelor.

Mai întâi, dă-ţi seama ce primeşti din lipsa ta de limite şi ce ai de pierdut prin stabilirea limitelor. În cazul lui Brian, erau bani. Pentru alţii, poate fi o relaţie . Unii oameni sunt atât de controlaţi încât, dacă cineva începe să le înfrunte, nu se va mai lega de ei. Mulţi oameni sunt tăiaţi de familia în care au crescut atunci când încetează să mai joace

jocurile disfuncţionale ale familiei. Părinţii sau „prietenii" lor nu vor mai vorbi cu ei.

Te confrunţi cu un risc în a stabili limite şi a câştiga controlul asupra vieţii tale. În cele mai multe cazuri, rezultatele nu sunt drastice, deoarece de îndată ce cealaltă persoană află că eşti serios, ea începe să se schimbe. Ei consideră că setarea limită este ceva bun pentru ei. După cum spune Isus, i-aţi „câştigat". Mustrarea unui prieten se dovedeşte a fi un medicament bun.

Oamenii buni şi cinstiţi au nevoie de disciplină şi răspund, oricât de reticenţi, la limite. Alţii au ceea ce psihologii numesc „tulburări de caracter"; nu vor să-şi asume responsabilitatea pentru propriile acţiuni şi vieţi. Când prietenii şi soţii refuză să îşi asume responsabilitatea pentru ei, ei merg mai departe.

Când număraţi costul consecinţelor, oricât de dificile sau de costisitoare par, acestea nu se compară cu pierderea „însuşi sine". Mesajul Bibliei este clar: Cunoaşteţi riscul şi pregătiţi-vă.

În al doilea rând, decideţi dacă sunteţi dispus să riscaţi pierderea. „Crucea pe care trebuie să o ridici" merită pentru tine pentru „însuşi sinele tău?" Pentru unii, preţul este prea mare. Ei preferă să continue să cedeze unui părinte sau unui prieten care controlează decât să rişte relaţia. Specialiştii în intervenţie avertizează familia să se gândească bine dacă este pregătită să aplice consecinţele asupra cărora au convenit dacă alcoolicul nu primeşte tratament. Graniţele fără consecinţe nu sunt graniţe. Trebuie să decideţi dacă sunteţi dispus să aplicaţi consecinţele înainte de a stabili limitele.

În al treilea rând, fii sârguincios în a recupera ceea ce ai pierdut. În cazul lui Brian, a trebuit să planifice să găsească o modalitate de a câştiga mai mulţi bani. Alţii ar putea avea nevoie să găsească noi aranjamente pentru îngrijirea copilului, să-şi facă prieteni noi sau să înveţe să facă faţă singurătăţii.

În al patrulea rând, fă-o. Nu există nicio modalitate de a face faţă mişcărilor de putere ale altora şi consecinţele graniţelor noastre, în afară de stabilirea graniţelor şi îndeplinirea planului tău. Când ai un plan, fă ca Petru: Ieşi din barcă şi mergi spre Isus. Fixează-ţi ochii pe Isus, „autorul şi desăvârşitorul" credinţei tale (Evr. 12:2). Primul pas va fi cel mai greu. Ieşi şi fă-o şi caută ajutorul lui. Aminteşte-ţi: „El îmi antrenează mâinile pentru luptă; braţele mele pot îndoi un arc de

aramă" (Ps. 18:34).

În al cincilea rând, realizaţi că partea grea abia începe. Stabilirea limitei nu este sfârşitul bătăliei. Este începutul. Acum este momentul să te întorci la grupul tău de sprijin şi să le foloseşti pentru a te hrăni spiritual, astfel încât să poţi să-ţi păstrezi poziţia. Continuaţi să lucraţi cu programul care v-a pregătit să vă stabiliţi limitele.

Contramiscarile aduse setarii limitei tale sunt greu de luptat. Dar Dumnezeu va fi acolo pentru a-ţi egala eforturile pe măsură ce „îţi lucrezi mântuirea".

*Rezistenta fizica*

Este trist că trebuie să includem această secţiune, dar unii oameni nu îşi pot menţine limitele cu o altă persoană pentru că sunt depăşiţi fizic. Soţii şi iubiţii abuzivi nu vor accepta un nu ca răspuns; adesea femeile care încearcă să pună limite sunt abuzate fizic.

Aceste persoane abuzate au nevoie de ajutor. De multe ori le este frică să spună cuiva despre ceea ce s-a întâmplat sau ce continuă să se întâmple, din multe motive. Ei încearcă să protejeze reputaţia soţului lor cu prietenii sau cu biserica. Le este frică să recunoască că permit acest tratament. De multe ori le este frică că vor fi bătuţi şi mai rău dacă vor spune. Ei trebuie să realizeze gravitatea problemei şi să obţină ajutor din exterior. Problema nu va dispărea şi s-ar putea înrăutăţi mult.

Dacă vă aflaţi în această situaţie, găsiţi alte persoane care să vă ajute să stabiliţi limite pentru abuz. Găsiţi un consilier care a mai avut de-a face cu soţii abuzivi. Aranjaţi-vă să sunaţi oameni din biserica dvs. dacă soţul sau prietenul dvs. devine violent. Aranjaţi un loc unde să staţi peste noapte dacă sunteţi ameninţat, indiferent de oră. Sunaţi la poliţie şi la un avocat. Obţineţi un ordin de restricţie pentru un astfel de individ dacă nu va respecta nicio altă limită. Fă-o pentru tine şi pentru copiii tăi. Nu permiteţi asta să continue. Căutaţi ajutor.

*Durerea altora*

Când începem să stabilim limite cu oamenii pe care îi iubim, se întâmplă un lucru foarte greu: ei dor. Ei pot simţi o gaură în care obişnuiai să-şi astupe singurătatea, dezorganizarea sau iresponsabilitatea lor financiară. Oricare ar fi, ei vor simţi o pierdere.

Dacă îi iubeşti, îţi va fi greu să urmăreşti. Dar, când ai de-a face cu

cineva care este rănit, aminteşte-ţi că limitele tale sunt atât necesare pentru tine, cât şi utile pentru el. Dacă le-aţi permis să fie iresponsabili, setarea dvs. de limită îi poate împinge spre responsabilitate.

*Blamatorii*

Blamers se vor comporta de parcă dacă spui nu îi omoară şi vor reacţiona cu un „Cum ai putut să-mi faci asta?" mesaj. Este posibil să plângă, să se înfurie sau să se enerveze. Amintiţi-vă că blamatorii au o problemă de caracter. Dacă par să pară că nefericirea lor se datorează faptului că nu le-ai dat ceva, ei dau vina şi cer ceea ce este al tău. Acest lucru este foarte diferit de o persoană umilă care cere din nevoie. Ascultaţi natura plângerilor altora; dacă încearcă să te învinovățească pentru ceva pentru care ar trebui să-şi asume responsabilitatea, confruntă-i.

Susan a trebuit să-şi confrunte fratele, care dorea să-i împrumute bani pentru a-şi lua o maşină nouă. Amandoi erau adulti. Era responsabilă şi muncea din greu; a fost iresponsabil şi nu a salvat niciodată suficient din ceea ce a făcut. Ani de zile a lovit-o pentru împrumuturi; ani de zile, ea a defalcat banii. Rareori i-a plătit-o înapoi.

În cele din urmă, după ce a participat la un atelier despre limite, ea a văzut lumina şi a spus nu ultimei sale solicitări. El a răspuns de parcă ea i-ar fi distrus viaţa. El a spus că nu va putea avansa în carieră „din cauza ei", pentru că nu ar putea niciodată să atragă afaceri decât dacă ar avea o maşină nouă. El a spus că nu va putea obţine întâlniri „din cauza ei" cu vechea lui maşină.

După ce a învăţat să audă vina, ea l-a confruntat. Ea a spus că îi pare rău că cariera lui nu merge bine, dar cariera lui a fost problema lui. Aceste răspunsuri au fost bune pentru ea şi bune pentru el.

*Nevoi reale*

Poate fi necesar să stabiliţi limite pentru persoanele care au nevoie reală. Dacă eşti o persoană iubitoare, îţi va frânge inima să spui nu cuiva pe care-l iubeşti şi care are nevoie. Dar există limite la ceea ce poţi şi nu poţi oferi; trebuie să spui nu în mod corespunzător. Acestea nu sunt cazuri de dăruire „fără tragere de inimă sau prin constrângere" (2 Cor. 9:7). Acestea sunt cazurile în care inima ta frântă vrea să dea, dar te-ai epuiza dacă ai face-o.

Amintiţi-vă povestea epuizării iminente a lui Moise din Exodul 18. Socrul lui Moise, Ietro, a văzut tot ce făcea el pentru popor şi i-a spus lui Moise să delege o parte din lucrare, astfel încât să poată satisface mai bine nevoile poporului.

Învaţă care sunt limitele tale, dă ceea ce ai „hotărât în inima ta" să oferi şi trimite alţi oameni care au nevoie la cei care îi pot ajuta. Empatizaţi cu situaţiile acestor oameni. Adesea trebuie să ştie că le vedeţi nevoile ca fiind valide şi că chiar au nevoie de ajutor. Şi roagă-te pentru ei. Acesta este cel mai iubitor lucru pe care îl poţi face pentru durerea şi nevoile din jurul tău pe care nu le poţi satisface.

*Iertarea şi reconcilierea*

Mulţi oameni au probleme în a determina diferenţa dintre iertare şi reconciliere. Ei nu reuşesc să facă faţă rezistenţei exterioare pentru că simt că trebuie să cedeze din nou celuilalt sau nu sunt iertatori. De fapt, multor oameni le este frică să ierte, deoarece echivalează asta cu depăşirea limitelor lor încă o dată şi oferind celeilalte persoane puterea de a-i răni din nou.

Biblia este clară cu privire la două principii: (1) Întotdeauna trebuie să iertăm, dar (2) nu ajungem întotdeauna la reconciliere. Căci dăruirea este ceva ce facem în inimile noastre; eliberăm pe cineva de o datorie pe care ne-o datorează. Am anulat datoria persoanei, iar ea nu ne mai este dator. Nu o mai condamnăm. Ea este curată. Pentru iertare este nevoie de o singură parte: eu. Persoana care îmi datorează o datorie nu trebuie să-mi ceară iertare. Este o lucrare de har în inima mea.

Acest lucru ne duce la al doilea principiu: nu ajungem întotdeauna la reconciliere. Dumnezeu a iertat lumea, dar toată lumea nu este împăcată cu el. Deşi poate i-a iertat pe toţi oamenii, toţi oamenii nu şi-au însuşit păcatul şi şi-au însuşit iertarea. Asta ar fi reconciliere. Iertarea ia unul; reconcilierea durează două.

Nu ne deschidem faţă de cealaltă parte până când nu vedem că ea şi-a deţinut cu adevărat partea ei din problemă. De atâtea ori Scriptura vorbeşte despre păstrarea graniţelor cu cineva până când ea deţine ceea ce a făcut şi produce „fructe potrivite cu pocăinţa" (Matei 3:8). Pocăinţa adevărată este mult mai mult decât a spune „îmi pare rău"; se schimba directia.

Trebuie să comunicaţi clar că, în timp ce i-aţi dat pentru ea, încă nu

aveţi încredere în ea, pentru că ea nu şi-a dovedit că este demnă de încredere. Nu a fost suficient timp pentru a vedea dacă într-adevăr se va schimba.

Ţine minte, Dumnezeu este modelul tău. Nu a aşteptat ca oamenii să-şi schimbe comportamentul înainte de a înceta să-i condamne. A terminat de condamnat, dar asta nu înseamnă că are o relaţie cu toţi oamenii. Oamenii trebuie să aleagă să-şi recunoască păcatul şi să se pocăiască, atunci Dumnezeu se va deschide pentru ei. Reconcilierea - implică două. Să nu crezi asta pentru că ai pentru dat că trebuie să te împaci. Puteţi oferi reconciliere, dar aceasta trebuie să fie condiţionată de faptul că cealaltă persoană îşi deţine comportamentul şi aduce roade de încredere.

***Rezistenţe interne***

Trebuie să avem limite bune, nu numai în exterior, aşa cum am văzut în ultima secţiune, ci şi în interior, pentru a spune nu trupului, deoarece vrea să aibă stăpânire asupra noastră. Să ne uităm la berbecii delimitaţi în ceea ce priveşte rezistenţa noastră internă la creştere.

*Nevoia umană*

Jane era în terapie din cauza modelului ei de a alege bărbaţi distructivi. Ea s-a îndrăgostit repede de bărbaţi care erau foarte neted şi fermecaţi. La început a fost întotdeauna „grozav". Ele ar părea să fie „ceea ce şi-a dorit întotdeauna" şi să îndeplinească o parte care lipseşte în ea.

Ea va continua o vreme în această stare, apoi s-a „pierdet" încet în relaţie şi s-a trezit cedând lucrurilor la care nu voia să cedeze, făcând lucruri pe care nu voia să le facă şi dând lucruri pe care nu voia să le dea. Bărbaţii îndrăgostiţi de ea s-ar dovedi a fi foarte autocentraţi şi incapabili să-şi vadă nevoile şi să-şi respecte berbecii obligaţi. În curând avea să fie nefericită.

Ea vorbea cu prietenii, care i-ar spune ceea ce ştia deja: tipul este un ticălos şi ar trebui să-i spui să facă o plimbare. Dar ea nu ar acţiona pe baza acestor cunoştinţe şi ar fi în robia relaţiei, incapabil să plece. Îi lipseau graniţele. Ea nu putea spune nu.

Când am început să privim acest tipar din viaţa lui Jane, am

descoperit că dorinţa de a rămâne cu aceşti bărbaţi era motivată de dorinţa lui Jane de a alunga depresia pe care ar simţi-o dacă s-ar despărţi. Am descoperit în continuare că depresia are rădăcinile într-un loc foarte gol din interiorul lui Jane, care nu fusese niciodată umplut de tatăl ei. Tatăl lui Jane semăna foarte mult cu bărbaţii pe care i-ar alege, indisponibil pentru ea din punct de vedere emoţional şi nedorind să-i arate dragoste. Ea încerca să umple spaţiul pe care tatăl ei ar fi trebuit să-l umple cu oameni distructivi care nu ar fi îndeplinit niciodată această nevoie. Rezistenţa internă a lui Jane de a stabili limitele a fost această nevoie de dezvoltare nesatisfăcută din copilărie.

Dumnezeu ne-a proiectat cu nevoi foarte specifice din familia în care am crescut. Am mai vorbit despre acestea şi am scris pe larg despre ele în altă parte . [1] Când avem nevoi nesatisfăcute, trebuie să facem un inventar al acestor locuri rupte din interior şi să începem să avem acele nevoi satisfăcute în trupul lui Hristos, astfel încât să fim suficient de puternici pentru a lupta împotriva luptelor de graniţă ale vieţii adulte.

Aceste nevoi de dezvoltare nesatisfăcute sunt responsabile pentru o mare parte din rezistenţa noastră de a stabili limite. Dumnezeu ne-a proiectat să creştem în familii evlavioase în care părinţii fac lucrurile pe care le-a poruncit El. Ei ne hrănesc, au limite bune, ne iartă şi ne ajută să rezolvăm diviziunea dintre bine şi rău şi ne împuternicesc să devenim adulţi responsabili. Dar mulţi oameni nu au avut această experienţă. Sunt orfani psihologici care au nevoie să fie înfiaţi şi îngrijiţi de trupul lui Hristos; în diferite măsuri, acest lucru este valabil pentru noi toţi.

*Durere şi pierderi nerezolvate*

Dacă rezistenţa la „nevoi nesatisfăcute" are de-a face cu obţinerea „binelui", durerea are de-a face cu renunţarea la „rău". De multe ori , când cineva este incapabil să stabilească limite, este pentru că nu poate renunţa la persoana cu care este fuzionat. Jane a tot încercat să-şi satisfacă nevoia de un tată grijuliu şi iubitor. Dar pentru a satisface această nevoie, Jane va trebui să renunţe la ceea ce nu ar putea avea niciodată: dragostea tatălui ei. Aceasta avea să fie o mare pierdere pentru ea.

Biblia este plină de exemple în care Dumnezeu le cere oamenilor să „lase în urmă" oamenii şi vieţile care nu sunt bune pentru ei. El le-a cerut israeliţilor să părăsească Egiptul pentru a avea o viaţă mai bună, dar mulţi dintre ei au continuat să privească înapoi, ţinându-se de ceea

ce credeau că este mai bun. Când Lot şi soţia sa au părăsit Sodoma, avertismentul a fost să nu se uite înapoi, totuşi ea a făcut-o şi s-a transformat în sare.

Regula de bază în recuperarea biblică este că viaţa înaintea lui Dumnezeu nu merită să se ţină; trebuie să-l pierdem, să-l întristăm şi să-l dăm drumul, ca să ne dea lucruri bune. Tindem să păstrăm speranţa că „într-o zi mă vor iubi" şi continuăm să încercăm să facem să se schimbe pe cineva care nu poate să ne iubească. Această dorinţă trebuie plânsă şi lăsată să plece pentru ca inimile noastre să se poată deschide la lucrurile noi pe care Dumnezeu le doreşte pentru noi.

De multe ori a stabili graniţe cu cineva înseamnă să rişti să pierzi dragostea la care ai tânjit de mult timp. A începe să spui nu unui părinte care controlează înseamnă să intri în contact cu tristeţea a ceea ce nu ai cu el, în loc să munceşti din greu pentru a obţine acest lucru. Acest lucru din greu te ţine departe de durere şi te ţine blocat. Dar acceptarea realităţii a cine sunt ei şi renunţarea la dorinţa ca ei să fie diferiţi este esenţa durerii. Şi asta este într-adevăr trist.

Jucăm „dacă numai", în loc să avem limite. Ne spunem, inconştient, „dacă aş încerca mai mult în loc să mă confrunt cu cerinţele lui perfecţioniste, el mă va plăcea". Sau, „dacă aş ceda dorinţelor ei şi nu o înfurie, ea mă va iubi." Renunţarea la graniţe pentru a obţine dragoste amână inevitabilul: realizarea adevărului despre persoană, îmbrăţişarea tristeţii acelui adevăr şi renunţarea şi trecerea mai departe cu viaţa.

Să ne uităm la paşii pe care trebuie să-i faceţi pentru a face faţă acestei rezistenţe interne:

1. *Deţine-ţi nelimitarea.* Recunoaşteţi că aveţi o problemă . Descoperiţi faptul că, dacă sunteţi controlat, manipulat sau abuzat, problema nu este că sunteţi cu o persoană rea şi mizeria voastră este vina lor. Problema este că îţi lipsesc graniţele. Nu da vina pe altcineva. Tu esti cel cu problema.

2. *Realizaţi rezistenţa.* S-ar putea să vă gândiţi „Oh, trebuie doar să stabilesc nişte limite" şi că atunci sunteţi pe drumul spre a vă îmbunătăţi. Dacă ar fi fost atât de uşor, ai fi făcut-o cu ani mai devreme. Mărturiseşte că nu vrei să stabileşti limite pentru că ţi-e frică. Îţi sabotezi libertatea din cauza rezistenţei interioare (Romani 7:15, 19).

3. *Caută har şi adevăr.* Ca în orice altă etapă a procesului, nu puteţi face faţă acestor adevăruri dure într-un vid. Aveţi nevoie de sprijinul

celorlalţi pentru a vă ajuta să vă acceptaţi rezistenţa internă şi, de asemenea, pentru a vă da putere să faceţi munca durerii. Durerea bună poate avea loc doar în relaţie. Avem nevoie de har de la Dumnezeu şi de la alţii.

4. *Identificaţi dorinţa.* În spatele eşecului de a stabili limite se află teama de pierdere. Identificaţi a cui dragoste va trebui să renunţaţi dacă alegeţi să trăiţi. Pune-i un nume. Pe cine va trebui să aşezi pe altar şi să-i dai lui Dumnezeu? Legătura ta puternică cu acea persoană te ţine blocat. „Nu sunteţi înfrânaţi de noi, ci sunteţi înfrânaţi în propriile voastre afecţiuni" (2 Cor. 6:12 NASB ). La fel ca corintenii care nu s-au putut deschide către dragostea lui Pavel, rămâi blocat în „afecţiunile" tale, în legăturile tale cu oamenii de care trebuie să-i renunţi.

5. *Dă drumul.* În siguranţa relaţiilor tale de susţinere, înfruntă ceea ce nu vei avea niciodată de la această persoană sau pe cine simbolizează această persoană. Aceasta va fi ca o înmormântare. Vei trece prin etapele durerii: negare, tocmeală, furie, tristeţe, acceptare. S-ar putea să nu treci neapărat prin aceste etape în această ordine, dar probabil vei simţi toate aceste emoţii. Acest lucru este normal.

Ia-ţi alături de oamenii tăi şi vorbeşte despre pierderile tale. Aceste dorinţe sunt foarte profunde şi pot fi foarte dureroase de înfruntat; poate fi necesar să vedeţi un consilier profesionist. Este dificil să renunţi la ceea ce nu ai avut niciodată. Dar până la urmă îţi vei salva viaţa pierzând-o. Numai Dumnezeu poate umple locul gol cu dragostea poporului său şi a lui însuşi.

6. *Mergi mai departe.* Ultimul pas în doliu are de-a face cu găsirea a ceea ce îţi doreşti. „Căutaţi şi veţi găsi." Dumnezeu are o viaţă reală acolo pentru tine dacă eşti dispus să renunţi la cea veche. Totuşi, el poate conduce doar o navă în mişcare. Trebuie să fii activ şi să începi să-i cauţi binele pentru tine.

Vei fi uimit de cât de multe se pot schimba în viaţa ta când vei începe în sfârşit să renunţi la ceea ce nu poţi avea niciodată. Toate încercările tale de a păstra viaţa veche au consumat multă energie şi te-au deschis la multe abuzuri şi control. A da drumul este calea spre seninătate. Durerea este calea.

*Temeri interne de furie*

Trei parteneri ai unei echipe de management a unei companii

lucrau la un proiect mare cu o altă companie. În cursul negocierilor, preşedintele celeilalte companii s-a supărat foarte tare pe trio pentru că nu ar face ceva ce şi-a dorit el să facă.

Doi dintre cei trei parteneri şi-au pierdut somnul, s-au îngrijorat şi s-au îngrijorat de întreruperea negocierilor; se întrebau ce ar face dacă preşedintele celeilalte companii nu i-ar mai plăcea. În cele din urmă, au convocat o întâlnire cu al treilea partener pentru a discuta despre o strategie . Erau pregătiţi să-şi schimbe toate planurile pentru a-l linişti pe bărbatul furios. Când cei doi i-au spus celui de-al treilea partener despre planurile lor de a „da magazinul", el s-a uitat la ei şi a spus: „Care este problema? Deci e furios. Ce altceva este pe ordinea de zi?"

Toţi au început să râdă când au văzut cât de proşti erau. Se purtau ca nişte copii cu un părinte furios, de parcă supravieţuirea lor psihologică depindea de fericirea acestui preşedinte.

Fiecare dintre cei doi parteneri care se temeau de mânia celuilalt bărbat venea din case în care furia era folosită pentru a controla; al treilea partener nu fusese niciodată expus acestei tactici. Drept urmare, acesta din urmă avea limite bune. L-au ales să se întâlnească cu preşedintele celeilalte companii. L-a confruntat pe bărbat, spunând că dacă a reuşit să treacă peste furia lui şi ar vrea să lucreze cu ei, bine. Dar dacă nu, s-ar duce în altă parte.

A fost o lecţie bună. Primii doi l-au privit pe bărbat din perspectiva unui copil dependent. Ei s-au comportat ca şi cum el ar fi singura persoană din lume de care puteau depinde, aşa că furia lui i-a speriat. Celălalt a văzut-o din ochii unui adult şi a ştiut că, dacă acest bărbat nu ar putea să-şi facă acţiunea, ar putea merge mai departe.

Problema a fost internă pentru doi dintre cei trei parteneri. Acelaşi bărbat furios a primit două răspunsuri diferite. Primii doi au rezistat stabilirii unor limite; al treilea nu. Factorul determinant a fost în interiorul bărbatului cu abilităţile de limită, nu al bărbatului furios.

Dacă oamenii furiosi te pot face să-ţi pierzi limitele, probabil că ai în cap o persoană furioasă de care încă te temi. Va trebui să treci peste o parte din rănirea pe care ai trăit-o în acel trecut furios. O parte rănită şi înspăimântată din voi trebuie să fie expusă luminii şi vindecării lui Dumnezeu şi a poporului Său. Ai nevoie de dragoste pentru a-ţi permite să renunţi la acel părinte furios şi să te înfrunţi în faţa adulţilor cu care te confrunţi acum.

Iată paşii pe care trebuie să îi urmaţi:

1. Realizaţi că este o problemă.
2. Du-te şi vorbeşte cu cineva despre paralizia ta. Nu vei rezolva asta singur.
3. În relaţiile tale de sprijin, găseşte sursa fricii tale şi începe să recunoşti persoana din capul tău pe care o reprezintă persoana furioasă.
4. Vorbeşte-ţi rănile şi sentimentele cu privire la aceste probleme din trecut.
5. Exersaţi abilităţile de stabilire a limitelor din această carte.
6. Nu intra în pilot automat şi renunţă la graniţele tale fie luptând, fie fiind pasiv. Acordaţi-vă timp şi spaţiu până când puteţi răspunde. Dacă aveţi nevoie de distanţă fizică, obţineţi-o. Dar nu renunţa la limitele tale.
7. Când eşti gata, răspunde. Rămâneţi la afirmaţiile de autocontrol . Ţine-te de deciziile tale. Doar reiteraţi ce veţi face sau nu faceţi şi lăsaţi-i să fie supăraţi. Spune-le că îţi pasă de ei; poate întrebaţi dacă puteţi face altceva pentru a ajuta. Dar nu-ţi rămâne în picioare.
8. Regrupa. Discutaţi cu oamenii de asistenţă despre interacţiune şi vedeţi dacă v-aţi păstrat, aţi pierdut teren sau dacă aţi atacat. De multe ori te vei simţi rău atunci când nu ai fost şi s-ar putea să ai nevoie de o verificare a realităţii în acest sens. Poate ai crezut că ţi-ai păstrat limitele când ai dat ferma. Obţineţi feedback.
9. Continuă să exersezi. Joacă de rol, continuă să obţii perspectivă şi înţelegere despre trecut şi îndureraţi-vă pierderile. Continuaţi să câştigaţi abilităţi în prezent. După un timp, te vei gândi: „Îmi amintesc când oamenii furiosi puteau să mă controleze. Dar m-am ocupat de lucrurile din interior care au permis asta. E frumos să fii liber." Ţine minte, Dumnezeu nu vrea ca oamenii furioşi să te controleze. El vrea să fie stăpânul tău şi nu vrea să te împartă cu nimeni. El este de partea ta.

*Frica de necunoscut*

O altă rezistenţă internă puternică la stabilirea limitelor este frica de necunoscut. A fi controlat de alţii este o închisoare sigură. Ştim unde sunt toate camerele. Aşa cum a spus o femeie: „Nu am vrut să plec din iad. Ştiam numele tuturor străzilor!"

Stabilirea limitelor şi a fi mai independent este înfricoşător pentru că este un pas în necunoscut. Biblia conţine multe poveşti despre oameni

chemaţi de Dumnezeu din familiare într-o ţară necunoscută. Şi le promite că dacă vor păşi pe credinţă şi vor trăi în felul Lui, îi va conduce către un pământ mai bun. „Prin credinţă Avraam, când a fost chemat să meargă într-un loc pe care avea să-l primească mai târziu ca moştenire, a ascultat şi s-a dus, chiar dacă nu ştia unde se duce" (Evr. 11:8).

Schimbarea este înfricoşătoare. Te poate mângâia să ştii că, dacă ţi-e frică, probabil că eşti pe drumul cel bun – drumul spre schimbare şi creştere. Un om de afaceri pe care îl cunosc spune că, dacă nu este complet speriat la un moment dat în fiecare zi, nu se întinde suficient de mult. Are mare succes în ceea ce face.

Graniţele te despart de ceea ce ai cunoscut şi de ceea ce nu vrei. Ele vă deschid tot felul de opţiuni noi. Vei avea emoţii amestecate în timp ce renunţi la vechi şi familiar şi te aventurezi în noul.

Gândiţi-vă o clipă la noile şi înfricoşătoarele etape ale graniţei de dezvoltare care v- au deschis lumi mai mari şi mai bune . Ca un copil de doi ani te-ai îndepărtat de

mama şi tatăl tău să exploreze lumea. La vârsta de cinci ani, ai plecat de acasă pentru a merge la şcoală, deschizând posibilităţi de socializare şi de învăţare. Ca adolescent, te-ai îndepărtat mai mult de părinţii tăi, pe măsură ce au apărut noi competenţe şi posibilităţi. Ca absolvent de liceu, ai plecat la facultate sau ai luat un loc de muncă şi ai învăţat să trăieşti pe cont propriu.

Aceşti paşi sunt într-adevăr înfricoşători. Dar, odată cu frica, te-ai întins la noi înălţimi, posibilităţi şi realizări ale lui Dumnezeu, despre tine şi despre lume. Aceasta este natura cu două feţe a berbecilor legaţi. S-ar putea să pierzi ceva, dar vei câştiga o nouă viaţă plină de pace şi stăpânire de sine.

Iată câteva idei care se pot dovedi utile:

1. *Roagă-te.* Nu există un antidot mai bun împotriva anxietăţii legate de viitor decât credinţa, speranţa şi realizarea celui care ne iubeşte. Rugăciunea ne pune în legătură cu cel în care se află siguranţa noastră. Aplecă-te pe Dumnezeu şi roagă-l să-ţi conducă paşii viitori.

2. *Citiţi Biblia.* Dumnezeu ne spune continuu în Biblie că El are viitorul nostru în mâinile Sale şi că promite că ne va conduce. Biblia este plină de poveşti despre cum sa dovedit a fi credincios altora, în timp ce i-a condus în necunoscut. Când eram student la facultate, confruntat cu incertitudinea viitorului, versetul meu preferat era „Încrede-te în

DOMNUL DIN toată inima şi nu te sprijini pe propria ta înţelegere; recunoaşte-L în toate căile tale , şi El îţi va îndrepta cărările" (Prov. 3:5-6).

Memorarea versetelor Scripturii vă va oferi mângâiere când vă confruntaţi cu necunoscutul. Îţi va aminti că Dumnezeu este demn de încredere.

3. *Dezvoltaţi-vă darurile.* Graniţele creează independenţă de funcţionare. Nu ne putem simţi bine cu privire la independenţa noastră dacă nu ne dezvoltăm abilităţi şi competenţe. Luaţi cursuri. Obţine informaţii. Obţineţi consiliere. Obţineţi mai multă pregătire şi educaţie. Şi exersează, exersează, exersează. Pe măsură ce abilităţile tale se dezvoltă, vei avea mai puţină frică de viitor.

4. *Bazează-te pe grupul tău de sprijin.* Aşa cum copilul care învaţă - limitele trebuie să se uite înapoi şi să se consulte cu mama pentru realimentare, la fel şi adulţii. Aveţi nevoie de grupul dvs. de sprijin pentru a vă consola în schimbările prin care treceţi. Sprijină-te pe ele, câştigă putere din ele. „Doi sunt mai buni decât unul, pentru că au un profit bun pentru munca lor: dacă cineva cade la pământ, prietenul lui îl poate ajuta să se ridice" (Ecl. 4:9-10). Amintiţi-vă, în timp ce ucenicii erau pe cale să se îmbarce în necunoscut, Isus S-a rugat pentru unitatea, unitatea şi dragostea lor unii pentru alţii şi pentru Dumnezeu (Ioan 17).

5. *Învaţă din mărturia altora.* Cercetările şi experienţa au arătat că este foarte util să te înţelegi cu alţi oameni care se luptă şi care au trecut prin ceea ce ai trecut tu. Acesta este mai mult decât sprijin. Este a putea auzi poveştile oamenilor care au fost acolo, care s-au speriat, dar care pot fi martori la faptul că poţi reuşi. Ascultă încercările lor, cum au fost în locul tău şi cum Dumnezeu le-a fost credincios (2 Cor. 1:4).

6. *Ai încredere în capacitatea ta de a învăţa.* Nu este nimic din ceea ce faci în prezent pe care să nu fi trebuit să înveţi. La un moment dat, lucrurile pe care le poţi face acum erau necunoscute şi înspăimântătoare. Aceasta este natura vieţii. Dar lucrul important de reţinut este că *poţi învăţa.* Odată ce realizezi că eşti capabil să înveţi lucruri noi şi să faci faţă situaţiilor noi, încetezi să-ţi mai fie frică de viitor. Oamenii care au temeri puternice cu privire la necunoscut au o nevoie puternică să „știe totul" dinainte şi nimeni nu ştie cum să facă ceva înainte de a o face. Ei merg şi învaţă. Unii oameni au încredere în capacitatea lor de a învăţa, iar alţii nu. Dacă poţi începe să *înveţi că poţi învăţa,* necunoscutele

viitoare arată cu totul diferit.

Mulţi oameni depresivi suferă de un sindrom numit „neputinţă învăţată", în care au fost învăţaţi că orice ar face nu va avea nicio diferenţă asupra rezultatului. Multe familii disfuncţionale prinse în cicluri distructive întăresc acest lucru la copiii lor. Dar când vei creşte şi vezi alte opţiuni care vor face diferenţa, nu trebuie să rămâi blocat în neputinţa pe care ai învăţat-o acasă. Puteţi învăţa noi modele de relaţionare şi funcţionare; aceasta este esenţa puterii personale pe care Dumnezeu vrea să o ai.

7. *Reluaţi despărţirile anterioare.* Adesea, când trebuie să faci o schimbare sau să treci printr-o pierdere, descoperi că frica sau tristeţea ta par mai mari decât o justifică situaţia. Unele dintre aceste emoţii intensificate pot proveni din separări trecute sau amintiri ale schimbării.

Dacă aţi avut unele pierderi grave în trecut, cum ar fi pierderi de prieteni prin mişcări frecvente, este posibil să accesaţi ceea ce nu a fost rezolvat în trecut.

Asigură-te că găseşti pe cineva cu înţelepciune şi începe să vezi dacă frica şi durerea pe care le simţi când te confrunţi cu prezentul provin din ceva nerezolvat în trecut. Acest lucru te va ajuta să intri în perspectivă ceea ce simţi şi percepi. S-ar putea să vezi lumea prin ochii unui copil de şase ani, în locul celui de treizeci şi cinci de ani care eşti. Reluaţi trecutul şi nu-l lăsa să devină viitor.

8. *Structura.* Pentru mulţi oameni schimbările vieţii sunt insuportabile din cauza pierderii structurii pe care o implică. În astfel de schimbări, pierdem adesea atât structurile interne, cât şi cele externe. Lucrurile de care depindeam în interior nu mai există, iar oamenii, locurile şi programele care ne făceau în siguranţă în exterior au dispărut. Acest lucru ne poate lăsa într-o stare de haos.

Crearea unei structuri interne şi externe va ajuta în aceste vremuri de reorganizare. Structura internă va veni din crearea graniţelor, urmând paşii din această carte. În plus , dobândirea de noi valori şi credinţe, învăţarea de noi principii şi informaţii spirituale, a avea noi discipline şi planuri şi a le respecta şi a-i face pe alţii să-ţi asculte durerea sunt toate construirea structurii. Dar în timp ce faci asta, s-ar putea să ai nevoie şi de o structură externă puternică.

Stabiliţi o anumită oră în fiecare zi pentru a suna un prieten,

programaţi întâlniri săptămânale cu grupul dvs. de sprijin sau alăturaţi-vă unui studiu biblic regulat sau unui grup de sprijin în doisprezece paşi. În vremuri haotice, este posibil să aveţi nevoie de o structură în jurul căreia să vă orientaţi noile schimbări. Pe măsură ce creşteţi, iar schimbarea nu este copleşitoare, puteţi începe să renunţaţi la o anumită structură.

9. *Aminteşte-ţi ce a făcut Dumnezeu.* Biblia este plină de faptul că Dumnezeu le aminteşte poporului său de lucrurile pe care le-a făcut în trecut pentru a le da credinţă pentru viitor. Speranţa este înrădăcinată în memorie. Ne amintim că am primit ajutor în trecut şi asta ne dă speranţă pentru viitor. Unii oameni se simt atât de lipsiţi de speranţă pentru că nu îşi amintesc că au fost ajutaţi în trecut.

Aminteşte-ţi ce a făcut Dumnezeu şi cine este. Dacă eşti creştin de multă vreme, uită-te înapoi în viaţa ta şi aminteşte-ţi cum a intervenit el, situaţiile din care te-a eliberat, căile prin care a trecut pentru tine. Ascultă-i pe ceilalţi. Adu-ţi aminte de harul pe care ni l-a arătat în Fiul Său. Nu a făcut asta degeaba; a făcut-o pentru răscumpărarea şi viitorul nostru.

Dacă te-a dezamăgit sau se pare că nu a făcut niciodată nimic pentru tine, permite-i să înceapă acum. De multe ori Dumnezeu a îngăduit lucruri groaznice pentru mult timp înainte de a-şi elibera poporul. Nu cunoaştem momentul lui Dumnezeu, dar dacă aţi început acum recuperarea, El se mişcă în viaţa voastră. Momentul eliberării tale este aproape. Aşteaptă şi lasă-L pe Dumnezeu să facă pentru tine ceea ce a făcut pentru atât de mulţi. „Aşa că nu vă aruncaţi încrederea; va fi răsplătit din belşug. Trebuie să perseverezi pentru ca, după ce vei împlini voia lui Dumnezeu, să primeşti ceea ce a promis El" (Evrei 10:35-36).

*Neiertarea*

„A greşi este uman, a ierta este divin." Şi a nu ierta este cel mai stupid lucru pe care îl putem face.

Iertarea este foarte grea. Înseamnă să renunţi la ceva pe care cineva ţi-l „datorează". Iertarea este libertatea de trecut; este libertatea de persoana abuzivă care te-a rănit.

Biblia compară iertarea oamenilor cu eliberarea lor de o datorie legală. Când apare o datorie, când oamenii vă pătrund asupra

proprietății personale, apare o „datorare" reală. Ai pe „cărțile" sufletului tău o contabilitate despre cine îți datorează cu ce. Mama ta te-a controlat și îți datorează să faci totul corect. Tatăl tău te-a dominat și îți datorează să faci totul corect. Dacă sunteți „sub lege", sunteți motivat să colectați aceste datorii de la ei.

Încercările de colectare pot lua mai multe forme. S-ar putea să încerci să-i faci pe plac pentru a-i ajuta să te plătească înapoi. Crezi că dacă faci ceva mai mult, ei își vor plăti factura și îți vor oferi dragostea pe care o datorează. Sau s-ar putea să credeți că, dacă îi înfrunți suficient, ei își vor vedea greșeala și se vor îndrepta. Sau s-ar putea să simți că, dacă convingi destui oameni de cât de rău ai avut-o și cât de rău au fost părinții tăi, asta va șterge cumva contul. Sau ai putea „să-l scoți" pe altcineva, repetând păcatul pe care ți l-au făcut asupra altcuiva – sau asupra lor – pentru a egala scorul. Sau ai putea continua să încerci să-i convingi de cât de rău sunt. Crezi că dacă doar ar înțelege, ar face totul mai bine. Ar plăti ceea ce datorează.

Nu este nimic în neregulă în a dori ca lucrurile să fie rezolvate. Problema este că lucrurile se vor rezolva într-un singur fel: cu har și iertare. Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte nu funcționează. Greșitul nu poate fi niciodată anulat. Dar poate fi iertat și, prin urmare, deveni fără putere.

A ierta înseamnă a-l anula. Lăsați-l să plece. Rupe contul. Este pentru a face contul „anulat". „După ce am putut slăbi codul scris, cu regulamentele sale, care era împotriva noastră și care ni se opunea; l-a luat, pironindu-l pe cruce" (Col. 2:14).

A ierta înseamnă că nu vom primi niciodată de la acea persoană ceea ce ni s-a datorat. Și asta nu ne place, pentru că asta implică întristarea pentru ceea ce nu va fi niciodată: trecutul nu va fi diferit.

Pentru unii, acest lucru înseamnă întristarea copilăriei care nu a fost niciodată. Pentru alții înseamnă și alte lucruri, dar să ne agățăm de cerere înseamnă să rămânem în neiertare, iar acesta este cel mai distructiv lucru pe care ni-l putem face nouă înșine.

Avertisment: *iertarea și deschiderea către mai multe abuzuri nu sunt același lucru.* Iertarea are legătură cu trecutul. Reconcilierea și granițele au de-a face cu viitorul. Limitele îmi păzesc proprietatea până când cineva se pocăiește și se poate avea încredere că va vizita din nou. Și dacă vor păcătui, voi ierta iarăși, de șaptezeci de ori șapte. Dar vreau să

fiu în preajma unor oameni care mă eşuează sincer, nu să nege sincer că m-au rănit şi nu au intenţia de a face mai bine. Asta este distructiv pentru mine şi pentru ei. Dacă oamenii îşi asumă păcatul, ei învaţă prin eşec. Putem scăpa de asta. Ei vor să fie mai buni, iar iertarea le va ajuta. Dar dacă cineva este în negare, sau nu face decât să se îmbunătăţească , fără să încerce să facă schimbări sau să caute ajutor, trebuie să-mi păstrez limitele, chiar dacă i-am iertat.

Iertarea îmi dă limite pentru că mă deconectează de persoana rănită şi apoi pot acţiona responsabil, înţelept. Dacă nu îi iert, sunt încă într-o relaţie distructivă cu ei.

Câştigaţi har de la Dumnezeu şi lăsaţi datoriile altora să plece. Nu continua să cauţi un cont prost. Lasă-l să plece şi du-te şi obţine ceea ce ai nevoie de la Dumnezeu şi de la oameni care pot dărui. Asta este o viaţă mai bună. Unfor dăruirea distruge graniţele. Iertarea le creează, pentru că scapă de datorii neperformante de pe proprietatea ta.

Aminteşte-ţi un ultim lucru. Iertarea nu este negare. Trebuie să numeşti păcatul împotriva ta pentru a-l ierta. Dumnezeu nu a negat ceea ce i-am făcut noi. A lucrat prin asta. El l-a numit. Şi-a exprimat sentimentele în legătură cu asta. A plâns şi a fost supărat. Şi apoi i-a dat drumul. Şi a făcut asta în contextul relaţiei. În cadrul Trinităţii, nu a fost niciodată singur. Du-te şi fă la fel. Şi ai grijă la rezistenţa care va dori să rămâi în trecut, încercând să aduni ceea ce nu va fi niciodată.

*Focalizare externă*

Oamenii tind să caute problema în afara lor. Această perspectivă externă te face victimă. Se spune că nu poţi fi niciodată bine până când altcineva nu se schimbă. Aceasta este esenţa vinovăţiei neputincioase. Te poate face superior din punct de vedere moral faţă de acea persoană (în propria ta gândire, niciodată în realitate), dar nu va rezolva niciodată problema.

Înfruntă direct rezistenţa de a te considera cel care trebuie să se schimbe. Este crucial să te confrunţi cu tine însuţi, pentru că acesta este începutul graniţelor. Responsabilitatea începe cu un accent intern al mărturisirii şi pocăinţei. Trebuie să mărturiseşti adevărul despre modurile în care îţi menţii nelimitarea şi trebuie să te întorci de la aceste căi. Trebuie să te uiţi la tine şi să înfrunţi rezistenţa internă de a dori ca problema să fie în exteriorul tău.

*Vinovăție*

Vinovația este o emoție dificilă, pentru că nu este într-adevăr un sentiment adevărat, cum ar fi tristețea, furia sau frica. Este o stare de condamnare internă . Este natura punitivă a conștiinței noastre căzute care spune: „Ești rău". Este starea pentru care a murit Isus, pentru a ne pune într-o stare de „fără condamnare". Biblic, este ceva legal, nu emoțional.

Scriptura ne învață că trebuie să fim departe de condamnare și că vinovăția nu ar trebui să fie un motiv pentru comportamentul nostru. Trebuie să fim motivați de iubire, iar emoția care rezultă din iubire atunci când eșuăm este „mâhnirea evlavioasă" (2 Cor. 7:10). Aceasta este în contrast cu „durerea lumească", care este vinovăție și „aduce moartea".

Această vinovăție vine în principal din modul în care am fost învățați în procesul nostru timpuriu de socializare. Prin urmare, sentimentele noastre de vinovăție nu sunt inerente. Ele pot apărea atunci când nu am greșit deloc, dar am încălcat un standard intern pe care ni l-au învățat. Trebuie să fim atenți când ascultăm sentimentele de vinovăție pentru a ne spune când greșim, pentru că adesea, *sentimentele de vinovăție în sine* sunt greșite. În plus, sentimentele de vinovăție nu sunt oricum buni motivatori. Este greu să iubești dintr-un loc condamnat. Trebuie să ne simțim nu condamnați, astfel încât să putem simți „durerea evlavioasă" care privește durerea pe care am provocat-o altcuiva, în loc de cât de „răi" suntem. Vinovația distorsionează realitatea, ne îndepărtează de adevăr și de a face ceea ce este mai bine pentru cealaltă persoană.

Acest lucru este valabil mai ales când vine vorba de granițe. Am văzut iar și iar în această carte cum Biblia ne spune să avem limite bune, să impunem consecințe, să stabilim limite, să creștem și să ne despărțim de familiile de origine și să spunem nu. Când facem aceste lucruri, facem bine. Aceste limite sunt acțiuni iubitoare de luat. Chiar dacă sunt dureroase, sunt de ajutor altora.

Dar conștiința noastră căzută ne poate spune că suntem răi sau că facem ceva rău atunci când stabilim limite. Oamenii cu care stabilim limite vor spune adesea lucruri pentru a ne întări conștiința vinovată. Dacă ai fost crescut într-o familie care a spus implicit sau explicit că limitele tale sunt rele, știi despre ce vorbesc. Când spui nu unei cereri,

te simţi vinovat. Când nu permiţi cuiva să profite de tine, te simţi vinovat. Când te desparţi de familie pentru a-ţi crea o viaţă proprie, te simţi vinovat. Dacă nu salvezi pe cineva care este iresponsabil, te simți vinovat. Lista continuă.

Vinovația te va împiedica să faci ceea ce este corect şi te va ține blocat. Mulţi oameni nu au limite bune pentru că le este frică să nu asculte de părintele intern din capul lor. Există mai mulţi paşi pe care îi poți lua pentru a evita această vinovăție, dar trebuie să începi cu o singură realizare: vinovăția este problema ta . Mulţi oameni fără limite se plâng de modul în care „unul şi aşa mă face să mă simt vinovat când spun nu", de parcă cealaltă persoană ar avea un fel de putere asupra lor. Această fantezie vine din copilărie, când părinții tăi păreau atât de puternici.

Nimeni nu are puterea de a „te face să te simţi vinovat". O parte din dvs. este de acord cu mesajul, deoarece acesta atinge mesajele parentale puternice din creierul vostru emoţional. Şi asta este problema ta; se află pe proprietatea ta şi trebuie să obţii controlul asupra ei. Vezi că a fi manipulat este problema ta şi o vei putea stăpâni.

1. Deține vinovăția.
2. Intră în sistemul tău de asistenţă.
3. Începeţi să examinaţi de unde vin mesajele de vinovăție.
4. Fii conştient de furia ta.
5. Iertaţi controlerul.
6. Stabileste limite in situatiile de practica cu prietenii tai de sustinere, apoi stabileste-le treptat in situatii mai dificile. Acest lucru vă va ajuta să obţineţi putere, precum şi „vocile" de susţinere de care aveţi nevoie pentru a vă reelabora conştiința.
7. Învaţă informaţii noi pentru conştiința ta. Aici citirea unor cărți ca aceasta şi citirea a ceea ce spune Dumnezeu despre limitele voastre vă vor oferi noi informaţii care vor deveni noile structuri de ghidare din capul vostru în loc de vechile voci. Învăţarea căilor lui Dumnezeu vă poate restabili sufletul şi vă poate face inima să se bucure în loc să simțiți acea vinovăție controlantă, a părinților.
8. Dobândeşte vinovăția. Poate suna amuzant, dar va trebui să nu-ți asculti conştiința părintească pentru a te face bine. Va trebui să faci unele lucruri care sunt corecte, dar care te fac să te simți vinovat. Nu mai lăsa vina să-ți fie stăpână. Stabiliți limitele şi apoi luați legătura cu

noii tăi susţinători pentru a-i lăsa să te ajute cu vinovăţia.

9. Rămâi în grupul tău de sprijin. Vinovaţia nu se rezolvă doar reantrenându-ţi mintea. Ai nevoie de noile conexiuni pentru a interioriza voci noi în capul tău.

10. Nu fi surprins de durere. Va fi trist, dar lasă-i pe alţii să te iubească în acest proces. Cei îndoliaţi pot fi mângâiaţi.

*Temeri de abandon: luarea unei poziţii în vid*

Amintiţi-vă din secţiunea de dezvoltare din capitolul 4 că graniţele vin după legături. Dumnezeu a proiectat procesul de învăţare în acest fel. Bebeluşii trebuie să fie în siguranţă înainte de a învăţa berbeci legaţi, astfel încât să înveţe separarea nu va fi înfricoşător, ci nou şi incitant. Copiii care au conexiuni bune încep în mod natural să stabilească limite şi să se îndepărteze de ceilalţi. Au înăuntru suficientă dragoste pentru a risca să stabilească limite şi să câştige independenţa.

Dar dacă cineva nu are o legătură sigură, stabilirea limitelor este prea înfricoşătoare. Mulţi oameni rămân în relaţii distructive pentru că se tem de abandon. Se tem că, dacă se ridică singuri, vor fi singuri pe lume. Ei preferă să nu aibă graniţe şi o anumită legătură decât să aibă limite şi să fie singuri.

Graniţele nu sunt construite în vid. Ele trebuie să fie înconjurate de legături puternice cu oameni siguri, altfel vor eşua. Dacă ai un grup de sprijin bun la care să mergi după ce ai stabilit limite cu cineva drag, nu vei fi singur.

A fi „înrădăcinat şi întemeiat" în dragoste în trupul lui Hristos şi cu Dumnezeu va fi combustibilul de dezvoltare de care aveţi nevoie pentru a risca să stabiliţi limite. Oamenii oscilează adesea între conformare şi izolare. Nici unul nu este sănătos sau durabil pentru foarte mult timp.

De nenumărate ori, în programul nostru de spitalizare, am văzut oameni în tipare distructive incapabili să stabilească limite pentru că lucrau în vid. Ei spun în mod repetat că sprijinul de înţelegere pe care l-au primit în cadrul programului i-a alimentat să facă lucrurile grele pe care nu le-au putut face niciodată.

*Dacă ar fi fost uşor, ai fi făcut-o până acum*

Acest capitol este despre necazuri, genul despre care a avertizat Isus. „În această lume vei avea probleme. Dar ia inima! Am biruit lumea" (Ioan 16:33). Când începi să faci lucrurile în felul lui Isus, vei

întâmpina necazuri – atât din exterior, *cât şi* din interior. Lumea, Diavolul şi chiar propria voastră carne vă vor rezista şi vă vor forţa să o faceţi în mod greşit.

Dar calea greşită nu funcţionează. Să o faci corect va fi dificil, dar ne-a avertizat despre asta. „Îngust [este] drumul care duce la viaţă" (Matei 7:14). Pentru a construi o identitate evlavioasă este nevoie de mult curaj şi multă muncă. Şi multe bătălii.

Întâmpinarea de rezistenţă este un semn bun că faci ceea ce trebuie să faci. Va merita. Amintiţi-vă de mesajul clar al Scripturilor: când întâmpinaţi rezistenţe, fiecare despărţire până la sfârşit va aduce o mare răsplată, „primind scopul credinţei voastre, mântuirea sufletelor voastre" (1 Petru 1:9). După cum spune Iacov: „Consideraţi că este o bucurie pură, fraţilor mei, ori de câte ori vă confruntaţi cu încercări de multe feluri, pentru că ştiţi că proba credinţei voastre dezvoltă perseverenţa. Perseverenţa trebuie să-şi termine lucrarea, ca să fiţi maturi şi desăvârşiţi, fără să vă lipsească nimic" (Iacov 1:2-4).

Aceste rezistenţe vor veni cu siguranţă. Îţi promit. Dacă nu veneau, ai fi stabilit graniţe cu mult timp în urmă. Dar pe măsură ce vin, vedeţi-i în perspectiva lor biblică. Ei fac parte dintr-o istorie lungă a surorilor şi fraţilor voştri – oameni care s-au confruntat cu multe încercări în timp ce se aventurau pe drumul credinţei, în căutarea unui pământ mai bun. Această călătorie este mereu plină de necazuri, dar şi de promisiunile Păstorului nostru de a ne duce până la capăt dacă ne facem partea. Du-te.

# ------ *15* ---------

# Cum se măsoară succesul cu limite

Jean stătea la masa din bucătărie, cu ceaşcă de ceai în mână, uimit. A fost o senzaţie necunoscută, dar plăcută. Mintea ei se întoarse înapoi la evenimentele dimineţii.

Fiul ei, Bryan, în vârstă de opt ani, începuse ziua cu obişnuitele lui smecherie de trezire. S-a îmbufnat şi s-a îndreptat spre masa de mic dejun, anunţând: „Nu mă duc la şcoală – şi nimeni nu mă va obliga!"

În mod normal, Jean ar fi încercat fie să-l convingă pe Bryan să meargă la şcoală, fie ar fi aruncat în aer la el de frustrare. Cu toate acestea, azi dimineaţă a fost diferit. Jean a spus pur şi simplu: „Ai dreptate, dragă. Nimeni nu te poate obliga să mergi la şcoală. Acesta trebuie să fie ceva ce alegi să faci. Cu toate acestea, dacă nu alegi să mergi la şcoală, *alegi* să stai în camera ta toată ziua fără televizor. Dar asta e ceva pe care va trebui să-l hotărăşti singur, aşa cum ai făcut săptămâna trecută."

Bryan a ezitat în furie. Se gândea când mama îl pusese să stea în camera lui şi să piardă cina când refuzase să pună masa. În cele din urmă, a spus: „Ei bine, mă duc, dar nu trebuie să-mi placă!"

— Absolut, aprobă Jean. „Nu trebuie să-ţi placă multe lucruri precum şcoala. Dar sunt sigur că ai făcut alegerea corectă." L-a ajutat pe Bryan să-şi pună jacheta şi l-a privit mergând spre plimbare cu maşina de afară.

Nu mai târziu de zece minute, Jean primise un telefon de la soţul ei , Jerry, care plecase devreme la serviciu. — Dragă, spuse el. „Tocmai am aflat că am o întâlnire după muncă. Ultima dată când am venit târziu la cină, nu era niciunul. Crezi că ai putea salva ceva de data asta?"

Jean râse. „Ultima dată, nu m-ai sunat niciodată să mă anunţi. Apreciez foarte mult că mi-ai spus în avans. Voi hrăni copiii, iar tu şi cu

mine vom mânca împreună mai târziu."

*Fiul meu ajunge la şcoală, chiar şi cu o atitudine nervoasă. Soţul meu mă sună pentru a mă informa despre schimbările de program. Visez, nu-i aşa, Doamne?*

Jean nu visa. Ea a experimentat, pentru prima dată în viaţa ei, recompensele stabilirii şi menţinerii unor limite clare în viaţa ei. Multă muncă asiduă şi asumarea de riscuri fuseseră puse în ei. Dar a meritat. Se ridică de la masă şi începu să se pregătească de muncă.

Jean a văzut dovada vizibilă, demonstrabilă, că munca ei limită dădea roade în viaţa ei. Lucrurile erau altfel. Dar cum a ajuns ea de la punctul A (nelimitare) la punctul B (limite mature)? Ne putem măsura dezvoltarea limitelor?

Da. Schimbările specifice, ordonate, anunţă apariţia unor limite mature. Este util să fii conştient de ele. Următorii unsprezece paşi vă permit să vă măsuraţi creşterea - pentru a vedea unde vă aflaţi în dezvoltare. Foloseşte acest capitol ca ghid pentru următorul pas în creşterea ta.

***Pasul #1: Resentimente – Semnalul nostru de avertizare timpurie***

Randy nu se simţise niciodată iritat de încercările sarcastice ale celui mai bun prieten al său, Will. Resentimentele era o senzaţie nouă pentru el. A fi capul glumelor îi fusese întotdeauna uşor. „Bun-firea Randy" se putea rostogoli cu pumnii.

Dar când Will s-a apropiat de el la biserică şi a spus în faţa mai multor observatori: „Vă cumpăraţi haine mai mici sau vă îngrăşaţi?" Randy nu a râs. Nu i-a spus nimic prietenului său, dar remarca i s-a blocat. Era ruşinat şi rănit. Nu se putea scutura de ea aşa cum făcuse atâţia ani.

*Asta nu mi-a ajuns niciodată până acum,* îşi spuse Randy. *De ce mă atinge de data asta? Poate devin prea sensibil.*

Unul dintre primele semne că începi să-ţi dezvolţi limite este un sentiment de resentimente, frustrare sau furie faţă de încălcările subtile şi nu atât de subtile din viaţa ta. Aşa cum semnalează radarul apropierea unei rachete străine, furia ta te poate avertiza cu privire la încălcări ale limitelor din viaţa ta.

Randy provenea dintr-o familie care evita în mare măsură conflictele şi dezacordurile. Argumentele au fost înlocuite cu

conformitate. Când Randy avea treizeci de ani, a căutat terapie pentru o tulburare alimentară de lungă durată. Spre surprinderea lui, în loc să discute despre dietă şi planuri de exerciţii fizice, terapeutul îl întrebase despre cum a reacţionat la controlul oamenilor din viaţa lui.

La început, Randy nu se putea gândi la o persoană care controlează. Dar, după ce a luat în considerare, se gândi la Will. Will îl tachina pe Randy. Will umilindu-l pe Randy în faţa prietenilor. Will îl va lua pe Randy de la sine înţeles. Will profitând de Randy.

Acele amintiri nu erau doar imagini intelectuale din mintea lui Randy. Au purtat rănire, furie şi resentimente. Au fost seminţele graniţelor din viaţa lui Randy.

Oamenii care nu se pot enerva atunci când sunt violaţi, manipulaţi sau controlaţi au un handicap real. Nicio „ lumină de avertizare" nu îi avertizează cu privire la problemele de limită. Această lumină, atunci când funcţionează corect, ar trebui să se aprindă rapid atunci când sunteţi atacat. Biblia descrie mânia în termeni de căldură: „Atunci MÂNIA DOMNULUI S -A APRINS ÎMPOTRIVA LUI Moise" (Exod. 4:14); „De aceea, MÂNIA DOMNULUI A APRINS împotriva acestei ţări" (Deut. 29:27). Mânia este ca un foc care se aprinde în inima ta, arătându-te că trebuie să te confrunţi cu o problemă.

incapacitatea noastră de a ne enerva este, în general, un semn că ne este frică de separaţia care vine cu a spune adevărul. Ne temem că a spune adevărul despre nefericirea noastră faţă de cineva va deteriora relaţia. Dar când recunoaştem că adevărul este întotdeauna prietenul nostru, adesea ne dăm permisiunea de a fi supăraţi.

Aşa că înainte de a spune ceva confruntat, chiar înainte de a stabili prima graniţă, examinează-ţi inima. Întrebaţi-vă: „Am permisiunea să mă simt furios când sunt controlat de alţii? Sunt conştient când sunt încălcat? Pot să aud semnalul meu de avertizare timpurie?" Dacă da, eşti pe drumul cel bun. Dacă nu, acesta este un moment bun pentru a lucra la găsirea unui loc sigur pentru a spune adevărul. Pe măsură ce eşti mai capabil să fii sincer cu privire la diferenţe şi dezacorduri, vei fi mai capabil să-ţi laşi furia să te ajute.

***Pasul 2: O schimbare a gusturilor – A deveni atras de iubitorii de graniţe***

Trecuseră douăsprezece luni de când Tammy şi Scott schimbaseră

biserica. Ei reflectau asupra ultimului an.

Ei frecventaseră fosta lor biserică de la căsătoria lor cu câţiva ani în urmă. Era o navă activă şi corectă din punct de vedere doctrinar . Dar o problemă care nu a dispărut a fost atitudinea membrilor bisericii faţă de participarea la funcţiile bisericii. Ei au acordat o mare importanţă prezenţei la fiecare adunare, de la specialişti la cor la slujbe de noapte până la studii biblice săptămânale.

Când Scott şi Tammy au trebuit să rateze întâlniri, au apărut conflicte. Şi-au amintit noaptea în care vechii prieteni din afara oraşului au venit să-i viziteze. Tammy o sunase pe Janice, conducătorul ei de studiu biblic, să-i spună că vor lipsi de la întâlnirea din acea seară.

— Cred că este o problemă în angajamentul aici, Tammy, răspunsese Janice. „Dacă am însemna cu adevărat ceva pentru tine, ai fi aici. Dar du-te şi fă ce trebuie să faci."

Tammy era furioasă – şi rănită. Janice o făcuse de ruşine pentru că dorea să aibă o noapte liberă cu prietenii ei. Această incapacitate a grupului ei de a înţelege cuvântul nu a fost cea care a alimentat ulterior mutarea cuplului la o altă biserică.

Acum, un an mai târziu, ea şi Scott au fost mulţumiţi de decizia lor. Deşi părtăşia lor actuală a fost, de asemenea, conservatoare şi activă, subliniind multă implicare, ei nu au devenit critici sau judecători atunci când membrii aveau nevoie de timp liber dintr-un motiv sau altul.

„Cum e asta pentru un contrast?" i-a spus Scott lui Tammy. „L-am sunat ieri pe Mark, liderul pentru micul dejun pentru rugăciunea bărbaţilor noştri – tocmai am zburat cu un zbor cu ochi roşii din LA, i-am spus că voi fi împuşcat dacă merg la micul dejun. Ce crezi că mi-a spus? — Ce faci la telefon cu mine? spuse el. — Pune-te în pat şi prinde nişte Z-uri! Acest tip de înţelegere mă face să vreau să fiu acolo data viitoare."

La un moment dat, atât Scott, cât şi Tammy au crezut că atitudinea primei lor biserici era corectă. Nici măcar nu erau conştienţi că alţii - puteau să-şi înţeleagă nu. Acum, un an mai târziu, nu şi-au putut gândi să se întoarcă în acea situaţie.

Persoanele cu abilităţi imature de stabilire a limitelor se găsesc adesea implicate în „depăşirea limitelor". Aceştia pot fi membri ai familiei, colegi, soţi, membri ai bisericii sau prieteni. Confuzia graniţelor le pare normală – aşa că nu sunt foarte conştienţi de distrugerea pe care

o provoacă pentru ei înşişi şi pentru ceilalţi.

Cu toate acestea, pe măsură ce indivizii răniţi de graniţe încep să-şi dezvolte propriile limite, are loc o schimbare. Ei devin atraşi de oameni care îşi pot auzi nu fără a fi critici. Fără să te răneşti. Fără a-l personaliza. Fără să-şi depăşească graniţele într-un mod manipulator sau controlant. Oameni care vor spune pur şi simplu: „Bine, ne va fi dor de tine. Ne vedem data viitoare."

Motivul acestei schimbări este ascuns în felul în care am fost construiţi de Dumnezeu. Am fost creaţi liberi pentru un singur scop de bază: să iubim, să fim aproape în mod semnificativ de Dumnezeu şi de ceilalţi: „Şi peste toate aceste virtuţi îmbrăcaţi-vă cu iubire, care le uneşte pe toate într-o unitate desăvârşită" (Col. 3:14). Acest adevăr fundamental subliniază cele mai adânci părţi ale inimii noastre. Şi când găsim relaţii în care avem libertatea de a stabili limite, se întâmplă ceva minunat. Pe lângă libertatea de a spune nu, găsim libertatea de a spune altora un da din toată inima, fără conflicte, motivat de recunoştinţă. Devenim atraşi de iubitorii de graniţe, pentru că în ei găsim permisiunea de a fi indivizi sinceri, autentici, iubitoare.

Pentru o persoană rănită de graniţă, oamenii care pot spune un nu clar par uneori scurti şi reci. Dar, pe măsură ce graniţele devin mai ferme, oamenii scurti şi reci se schimbă în oameni grijulii şi cinstiţi de revigorant.

Trebuie să ne alăturăm iubitorilor de graniţe în ataşamente profunde şi semnificative. Graniţele nu se pot dezvolta în vid. Pe măsură ce facem conexiuni care implică cerem sprijin şi înţelegere cu aceşti oameni, Dumnezeu ne dă, prin ei, harul şi puterea de a face munca grea de stabilire a limitelor. Această atragere către indivizi delimitaţi se extinde la Dumnezeu. Unii oameni vor începe să descopere că sfântul, tocmai Dumnezeu, despre care au citit în Vechiul Testament, nu este atât de rău sau de înfricoşător. El doar are graniţe foarte clare: „Aşa cum cerurile sunt mai sus decât pământul, aşa sunt căile Mele mai sus decât căile voastre şi gândurile Mele decât gândurile voastre" (Isaia 55:9).

### *Pasul #3: Alăturarea familiei*

Pe măsură ce gusturile noastre se schimbă, de la relaţii cu graniţe tulburi la oameni mai clar definiţi, începem să dezvoltăm conexiuni strânse şi semnificative cu oameni care au graniţe clare. Începem fie să

creştem limitele în relaţiile noastre actuale, fie să găsim noi ataşamente în care să investim, sau ambele. Aceasta este o fază crucială în dezvoltarea graniţei.

De ce este atât de important să vă alăturaţi familiei delimitate? În principal pentru că, ca în orice disciplină spirituală, graniţele nu pot fi lucrate în vid. Avem nevoie de alţii cu aceleaşi valori biblice de stabilire a limitelor şi responsabilitate care să ne încurajeze, să exerseze cu noi şi să rămână cu noi. Asta a descoperit Wayne.

Lui Wayne nu-i venea să creadă schimbarea. În ultimele luni, devenise conştient de lipsa de limite la locul de muncă. În timp ce alţi angajaţi au plecat acasă la timp, el a fost adesea rugat să rămână mai târziu. El a vrut să-i înfrunte şefului său şi să-l anunţe că limitele sale de muncă vor deveni mai strânse şi mai realiste. Dar de fiecare dată când se apropia de superiorul său, anxietatea lui îl ţinea în tăcere.

Wayne a disperat să dezvolte vreodată berbeci maturi legaţi de muncă. Cam în această perioadă, s-a alăturat unui grup de sprijin la biserică. Relaţiile lui în grup s-au adâncit şi a început să aibă încredere în membri. În cele din urmă, a reuşit să „i ia cu el" emoţional la muncă în ziua în care s-a aşezat cu şeful său şi a rezolvat conflictul orelor suplimentare. Siguranţa şi sprijinul grupului i-au dat lui Wayne puterea de care avea nevoie pentru a spune adevărul la locul de muncă.

Isus a definit părtăşia ca doi sau trei oameni adunaţi în numele Său, spunând că va fi acolo în mijlocul lor (Matei 18:20). Tocmai această combinaţie a Spiritului său şi a amintirilor emoţionale ale celor care cred în noi ne ajută să păstrăm graniţele ferme. De ce? Pentru că ştim că avem undeva un cămin spiritual şi emoţional. Indiferent cât de caustică ar fi critica sau cât de severă este respingerea celui cu care suntem în conflict, nu suntem singuri. Şi asta face toată diferenţa în lume în stabilirea graniţelor.

### *Pasul #4: Ne preţuim comorile*

După ce te simţi în siguranţă în preajma oamenilor care cred că harul şi adevărul sunt bune (Ioan 1:17), valorile tale vor începe să se schimbe. Veţi începe să vedeţi că asumarea responsabilităţii pentru sine este sănătos şi veţi începe să înţelegeţi că asumarea responsabilităţii pentru alţi adulţi este distructivă.

Când oamenii sunt trataţi ca obiecte suficient de mult timp, ei se

văd ca fiind proprietatea altcuiva. Ei nu prețuiesc auto-administrarea pentru că se raportează la ei înșiși în același mod în care alții semnificativi s-au raportat cu ei. Multor oameni li se spune din nou și din nou că să-și hrănească și să-și întrețină sufletul este egoist și greșit. După un timp, își dezvoltă o convingere profundă că acest lucru este adevărat. Și în acel moment, ei pun puțină preț pe îngrijirea sentimentelor, talentelor, gândurilor, atitudinilor, comportamentului, trupului și resurselor pe care le-a încredințat Dumnezeu.

Acest principiu este predat în Scriptură: „Noi iubim pentru că El ne-a iubit mai întâi" (1 Ioan 4:19). Cu alte cuvinte, învățăm să fim iubitori pentru că suntem iubiți. Harul trebuie să vină din exterior pentru ca noi să-l putem dezvolta în interior. Partea opusă a acestui adevăr este că nu putem iubi atunci când nu suntem iubiți. Și, ducând gândirea mai departe, nu ne putem prețui sau prețui sufletele când nu au fost prețuite sau prețuite.

Acesta este un principiu cheie. Simțul nostru de bază despre noi înșine, despre ceea ce este real și adevărat despre noi, provine din relațiile noastre semnificative, primare . De aceea, mulți oameni care nu au fost iubiți în copilărie pot fi inundați de oameni grijulii în anii lor de adulți, dar nu pot să-și scuture sentimentul profund de a fi lipsiți de valoare și de neiubit, indiferent cât de mult încearcă oamenii să le arate iubirea lor.

Tatăl lui Helen a abuzat-o sexual în primii ei ani. A fost teribil de traumatizată de molestare, dar a încercat să păstreze secretul și să protejeze familia de a fi supărată. Cu toate acestea, în anii adolescenței, Helen a început din neatenție să „spună adevărul" despre problema ei de familie, în moduri nonverbale. Ea a devenit promiscuă sexual la o vârstă foarte fragedă.

Ca adult, Helen a reflectat în terapie anii ei tumultuosi de adolescență. „Nici nu-mi amintesc fețele băieților. Tot ce știam era că cineva vrea ceva de la mine și am simțit că era de datoria mea să li-l dau – fără alt motiv decât că ei au vrut! Am simțit că nu am niciun cuvânt de spus în această chestiune."

Helen nu fusese prețuită de unul dintre oamenii care ar fi trebuit să o prețuiască și să o prețuiască cel mai mult. Drept urmare, ea nu s-a prețuit. Ea a oferit servicii sexuale aproape tuturor celor care le-au solicitat. Nu avea nicio idee că trupul și sentimentele ei erau o „perlă de

mare valoare" (Mat. 13:46), dăruită de Dumnezeu, pe care ea trebuia să o protejeze şi să o dezvolte.

Când creştinii încep să preţuiască să se facă bine, să se recupereze şi să se dezvolte în chipul lui Dumnezeu (toate acestea sunt moduri diferite de a spune acelaşi lucru), are loc o schimbare. Ei încep să-şi dorească un profit al investiţiei lui Dumnezeu (amintiţi-vă de pilda talanţilor din Matei 25:14-30). A avea grijă de ei înşişi devine important.

Steve s-a apropiat de mine entuziasmat într-o zi. Deoarece el nu era dat la izbucniri emoţionale, ştiam că se întâmplă ceva important. Mi-a arătat Biblia sa, unde citise 1 Corinteni 8:11: „Aşa că acest frate slab, pentru care a murit Hristos, este nimicit prin cunoştinţele voastre".

„Ceva se întâmplă în interiorul meu", a spus el. „De ani de zile, m-am simţit vinovat că am citit acel pasaj. Am crezut că mă condamnă pentru că a condus creştinii mai slabi în păcat".

„Ei bine, spune asta", am răspuns. „Dar ai observat altceva."

— Am, spuse Steve. „Văd că sunt şi un „frate pentru care Hristos a murit". Asta înseamnă că trebuie să fiu la fel de atent şi preocupat de mine ca şi de ceilalţi. Nu există nicio diferenţă între ceea ce crede Dumnezeu despre el şi ceea ce crede Dumnezeu despre mine."

Steve realizase un punct teologic important. De ani de zile, creştinii au fost învăţaţi că a-şi proteja proprietăţile spirituale şi emoţionale este egoist. Cu toate acestea, Dumnezeu este interesat ca oamenii să-i iubească pe alţii şi nu-i poţi iubi pe alţii decât dacă ai primit iubire în tine.

Ai avut experienţa lui Steve? Este important pentru tine să obţii ajutor şi să înveţi autoprotecţia şi limitele biblice? Dacă nu este, va fi dificil, dacă nu imposibil, să treci prin munca grea de a dezvolta limite bune. Poate fi necesar să petreci ceva timp în jurul oamenilor care au o înţelegere matură a limitelor sănătoase şi să înveţe din modelarea lor.

Acest principiu este ilustrat atunci când psalmistul spune: „Mai presus de orice, păzeşte-ţi inima, căci ea este izvorul vieţii" (Prov. 4:23). Când ne „veghem" inimile (casa comorilor noastre ), le păzim. Trebuie să ne preţuim atât de mult comorile încât să le păstrăm protejate. Orice nu preţuim, nu păzim. Securitatea în jurul unei bănci este semnificativ mai strictă decât cea din jurul unui depozit de vechituri!

Începeţi o listă cu „comorile" voastre: timpul, banii, sentimentele şi credinţele. Cum vrei să-i trateze alţii? Cum vrei să nu-i trateze alţii?

***Pasul #5: Practicarea Baby No's***

Grupul a tăcut. După multe sesiuni de analiză a perspectivei, Shareen era pe cale să stabilească o limită cu un alt membru al grupului pentru prima dată în viața ei. Rugându-se în tăcere, grupul a așteptat să vadă dacă poate deveni o povestitoare a adevărului.

O rugasem pe Shareen să menționeze unui membru al grupului un lucru care a frecat-o în mod greșit în ultimele câteva sesiuni . Deși era îngrozită, a acceptat să încerce. La început ea nu spuse nimic, evident că și-a făcut curaj. Apoi, încet, s-a întors către o femeie care stătea lângă ea și a spus: „Carolyn, nu știu cum să spun asta, dar iată. Mă deranjează când iei mereu scaunul bun la grup." Iute, ea a plecat capul, asteptand respingerea.

Nu exista, cel puțin nu ceea ce se așteptase Shareen.

— Am așteptat să spui ceva, explică Carolyn. „Știam că te porți distant față de mine, dar nu știam de ce. Mă ajută să știi și mă simt mai aproape de tine acum. Ai riscat să mă confrunți. Cine știe – s-ar putea chiar să te luptă pentru scaun!"

Sună banal? Nu este. Având în vedere mediul ei de familie, o mamă care a făcut-o să se simtă vinovată pentru că a stabilit limite și un tată care a avut atacuri de furie atunci când îndrăznea să nu fie de acord, Shareen făcea un pas cu adevărat. Pentru ea, granițele erau excluse până când anxietatea și depresia ei i-au scăpat viața. De aceea, cel mai bun loc posibil pentru Shareen pentru a-și începe munca de limită a fost în grupul ei de terapie.

Creșterea în stabilirea limitelor emoționale trebuie să fie întotdeauna într-un ritm care ține cont de leziunile tale din trecut. În caz contrar, ai putea eșua masiv înainte de a avea limite suficient de solide.

„Această predare a granițelor nu funcționează", s-a plâns Frank într-o ședință de terapie.

"De ce nu?" Am întrebat.

„Ei bine, de îndată ce am înțeles că nu pun limite bune cu oamenii, l-am sunat în aceeași zi pe tatăl meu și i-am dat pentru ce. Îți vine să crezi ce a făcut? M-a închis! Acest lucru este grozav, doar grozav. Granițele au înrăutățit lucrurile pentru mine, în loc să fie mai bune."

Frank este ca copilul prea dornic care este prea nerăbdător pentru a antrena roțile pe noua sa bicicletă. Doar câteva căderi și genunchi jupuiți mai târziu începe să întrețină posibilitatea ca să fi sărit niște pași în

antrenament.

Iată o idee care vă va ajuta să navigaţi în acest pas. Întreabă-ţi grupul de sprijin sau prietenii tăi buni dacă ai putea lucra la limite cu ei. Îţi vor arăta adevărata lor valoare în răspunsul lor la adevărul tău. Fie te vor încuraja călduros pentru a nu fi de acord cu ei şi a-i confrunta, fie îţi vor rezista. Oricum, vei învăţa ceva. O relaţie bună de susţinere apreciază numărul tuturor părţilor implicate. Membrii ştiu că adevărata intimitate se construieşte numai în jurul libertăţii de a nu fi de acord: „Cine îşi ascunde ura are buze mincinoase" (Prov. 10:18). Începeţi să vă exersaţi nu cu oameni care îl vor onora şi vă vor iubi pentru asta.

***Pasul 6: Bucură-te de sentimentele vinovate***

Oricât de ciudat ar părea, un semn că devii o persoană cu graniţe este adesea un sentiment de auto-condamnare, un sentiment că ai încălcat unele reguli importante în stabilirea limitelor tale . Mulţi oameni experimentează o auto-judecare critică intensă atunci când încep să spună adevărul despre ceea ce este şi nu este responsabilitatea lor biblică. De ce este asta? Să ne uităm la răspunsul în termeni de sclavie şi libertate.

Indivizii răniţi la graniţă sunt sclavi. Ei se luptă să ia singuri decizii bazate pe valori, dar cel mai adesea reflectă dorinţele celor din jur. Şi chiar dacă pot fi înconjuraţi de iubitori de graniţe care îi susţin, totuşi întâmpină probleme în stabilirea limitelor.

Vinovatul aici este o conştiinţă slabă sau un judecător intern hiperactiv şi aspru din punct de vedere biblic. Deşi avem nevoie de „evaluatorul" nostru intern care să ne ajute să distingem binele de rău, mulţi oameni poartă o conştiinţă extrem de autocritică şi inexactă. Ei simt că transgresează atunci când nu.

Din cauza acestui judecător hiperactiv, individul rănit de graniţă - are adesea mari dificultăţi în stabilirea limitelor. Întrebări precum: „Nu eşti prea dur?" şi „Cum poţi să nu participi la petrecere? Ce gând egoist!" sunt ridicate.

Vă puteţi imagina ravagiile atunci când cel care luptă stabileşte de fapt o limită sau două, chiar şi una mică. Conştiinţa trece în exces , deoarece cerinţele sale nerealiste sunt nerespectate. Acest leu rebel împotriva graniţelor oneste este o ameninţare la adresa controlului parental al conştiinţei. Atacă sufletul cu vigoare, în speranţa de a învinge persoana să se supună din nou la ceea ce face şi ce nu face.

Într-un mod amuzant, atunci, activarea conştiinţei ostile este un semn de creştere spirituală. Un semnal că s-ar putea să protestezi împotriva reţinerii nebiblice. Dacă conştiinţa ar fi tăcut şi nu ar oferi „cum ai putea?" mesaje care induc vinovăţia, ar putea însemna că aţi rămas sclavi părintelui intern. De aceea vă încurajăm să vă bucuraţi de vinovăţie. Înseamnă că mergi înainte.

***Pasul #7: Exersarea „Nu" a adultului***

Gândiţi-vă un minut la această întrebare: cine este numărul unu pentru „spăşirea limitelor" dvs.? Care este cea mai importantă persoană din viaţa ta cu care este dificil să-ţi stabileşti limite? Poate veni în minte mai mult de o persoană. Acest pas se ocupă de acele relaţii extrem de complicate, conflictuale, înspăimântătoare. Îndreptarea acestor relaţii este un obiectiv major în a deveni o persoană cu graniţe.

Faptul că acesta este al şaptelea pas, şi nu al doilea, subliniază - importanţa de a ne asigura că ne-am făcut temele şi ne-am exersat minuţios până acum. Stabilirea unor limite importante cu oameni semnificativi este rodul multor munci şi maturizare.

Este important să nu ne confundam obiectivele aici. Adesea, creştinii care au fost răniţi la graniţă cred că obiectivul este de a stabili limite în acele zone importante şi de a stabili din nou viaţa. S-ar putea să trăiască ziua în care „Pot să-i spun mamei că nu". Sau când „Pot stabili limite pentru consumul de alcool al soţului meu". Deşi aceste tipuri de confruntări sunt foarte importante (Isus a vorbit despre ele în Matei 18:15-20), ele nu sunt ţinta finală a limitelor învăţării.

Ţinta noastră adevărată este maturitatea – capacitatea de a iubi cu succes şi de a lucra cu succes, aşa cum o face Dumnezeu. Acesta este scopul de a deveni mai asemănător cu Hristos:

> Dragi prieteni, acum suntem copii ai lui Dumnezeu, iar ceea ce vom fi nu a fost încă făcut cunoscut. Dar ştim că atunci când se va arăta, vom fi asemenea lui, căci îl vom vedea aşa cum este. (1 Ioan 3:2)

Stabilirea limitelor este o mare parte a maturizării. Nu putem iubi cu adevărat până când nu avem limite – altfel iubim din conformare sau vinovăţie. Şi nu putem fi cu adevărat productivi la locul de muncă fără limite; altfel suntem atât de ocupaţi să urmărim agendele altora, încât

suntem dublu şi instabili (Iacov 1:8). Scopul este de a avea o structură de caracter care să aibă limite şi care să poată stabili limite pentru sine şi pentru ceilalţi la momentele potrivite. A avea graniţe interioare are ca rezultat graniţe în lume: „Căci cum gândeşte în sine, aşa este el" (Prov. 23:7 NASB ).

Dezvoltarea unei structuri de caracter bine definite, oneste şi orientate spre obiective produce acest pas. Până în acest moment, acele înfricoşătoare majore nu au fost pregătite de-a lungul timpului, cu multă muncă şi practică.

Uneori, marele nu va precipita o criză. Cineva important pentru tine va fi supărat. Sau rănit. Sau abuziv. Adevărul va dezvălui diviziunile în relaţii. Conflictele şi dezacordurile există deja. Graniţele le scot pur şi simplu la suprafaţă.

În rugăciune, faceţi o listă cu relaţiile voastre semnificative. Acum adăugaţi la asta ce comori specifice sunt încălcate în aceste relaţii. Ce limite specifice trebuie stabilite pentru a proteja aceste comori?

***Pasul #8: Bucură-te în absenţa sentimentelor de vinovăţie***

Pasul #6 a implicat înţelegerea faptului că primii tăi paşi într-o existenţă limitată vor fi întâmpinaţi cel mai probabil de rezistenţa dură a unei conştiinţe hiperactive şi slabe. Cu o muncă consecventă şi un sprijin bun, însă, vina se diminuează. Devenim mai capabili să „ţinem adevărurile profunde ale credinţei cu o conştiinţă curată" (1 Tim. 3:9).

Puteţi face acest pas acum că v-aţi schimbat credinţa spirituală şi emoţională. Te-ai schimbat de la a-ţi asculta părintele intern la a răspunde la valorile biblice ale dragostei, responsabilităţii şi iertării. Şi aceste valori au fost interiorizate în inimă de multe, multe experienţe relaţionale cu oameni care înţeleg aceste valori. Inima are unde să meargă pentru autoevaluare în afară de conştiinţa critică. Inima se odihneşte în amintirile emoţionale ale oamenilor iubitori şi sinceri.

Evelyn ştia că ceva era diferit în interior când şi-a confruntat soţul cu tiradele sale critice. — Asta e, Paul, spuse ea, fără să ridice vocea. „Dacă nu foloseşti o voce civilă cu mine în zece secunde, îmi voi petrece seara acasă la prietena mea Nan. Fă-ţi alegerea, pentru că nu blufez."

Paul, gata să lanseze un alt atac verbal, închise gura. Şi el a simţit că Evelyn vorbea serios de data asta. S-a aşezat pe canapea şi a aşteptat

următoarea mişcare.

Ceea ce a surprins-o pe Evelyn a fost absenţa auto- recriminărilor după ce a stabilit limite. De obicei, ea îşi spunea : „Nu i-ai dat lui Paul suficiente şanse" sau „Trebuie să nu mai fii atât de subţire" sau „Dar munceste din greu şi se descurcă bine cu copiii".

Grupul ei funcţionase. Exersarea ei a dat roade. Şi conştiinţa ei începuse să crească.

***Pasul #9: Iubirea graniţelor celorlalţi***

Un client m-a întrebat odată: „Există vreo modalitate prin care să-i pot stabili un berbec legat cu soţia mea, dar să nu o pun limite cu mine?" Deşi i-am admirat candoarea, răspunsul, evident, a fost nu. Dacă ne aşteptăm ca alţii să ne respecte limitele, trebuie să le respectăm pe ale lor din mai multe motive.

*A iubi graniţele altora ne confruntă egoismul şi atotputernicia.* Când suntem preocupaţi de protejarea comorilor altora, lucrăm împotriva egocentrării care face parte din natura noastră căzută. Devenim mai centraţi pe ceilalţi.

*Iubirea graniţelor altora creşte capacitatea noastră de a ne pesa de ceilalţi.* Nu este greu să iubeşti aspectele plăcute ale altora. Este o altă poveste, totuşi, când întâlnim rezistenţa, confruntarea sau separarea altuia. S-ar putea să ne aflăm în conflict sau să nu obţinem ceva ce ne-am putea dori de la celălalt.

Când putem iubi şi respecta limitele altora, realizăm două lucruri. În primul rând, ne pasă cu adevărat de o altă persoană pentru că nu câştigăm nimic dacă ajutăm pe cineva să ne spună nu. Îl ajută doar să ne priveze mai bine!

Al doilea avantaj în a iubi graniţele altora este că ne învaţă empatia. Ne arată că trebuie să-i tratăm pe ceilalţi aşa cum ne-am dori să fim trataţi: „Întreaga lege este rezumată într-o singură poruncă: „Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi"" (Gal. 5:14). Ar trebui să luptăm pentru nu al altora, aşa cum ar trebui să luptăm pentru propriul nu, chiar dacă ne costă ceva.

***Pasul #10: Eliberăm Nu şi Da***

„Te iubesc, Peter", i-a spus Sylvia iubitului ei în timp ce stăteau la cină. A fost un moment important. Peter tocmai îi propusese în căsătorie

Sylviei. Şi ea a fost atrasă de el; păreau a fi compatibile în atât de multe feluri. Era o singură problemă: se întâlneau doar de câteva săptămâni. Propunerea impulsiv a lui Peter o împingea puţin pentru gusturile Sylviei.

„Şi, deşi te iubesc", a continuat ea, „am nevoie de mai mult timp să fim împreună înainte să ne logodim. Deci, pentru că nu pot să-ţi spun da, spun că nu."

Sylvia arată rodul maturizării limitelor. Nu era sigură, aşa că a spus nu. Oamenii cu abilităţi nedezvoltate de stabilire a limitelor fac opusul. Ei spun da când nu sunt siguri. Apoi, când s-au angajat în programul altcuiva , îşi dau seama că nu vor să mai fie în acea situaţie specială. Dar, până atunci, e prea târziu.

Am lucrat o vreme ca părinte la o casă de copii. În pregătirea noastră pentru munca de a locui în aceeaşi cabană cu mai mulţi adolescenţi activi, un profesionist cu experienţă ne-a spus: „Există două moduri în care poţi începe cu copiii: în primul rând, poţi spune da la orice. Apoi, când începi să le pui limite, ei te vor supăra şi se vor răzvrăti. Sau puteţi începe cu limite clare şi stricte. După ce se obişnuiesc cu stilul tău, te poţi relaxa puţin. Ei te vor iubi pentru totdeauna."

Evident, a doua metodă a funcţionat mai bine. Nu numai că mi-a clarificat limitele pentru copii, ci m-a învăţat să-mi eliberez propriul nr. Acest principiu se află în centrul acestui criteriu: nu-ul nostru devine la fel de liber ca şi da. Cu alte cuvinte, atunci când eşti la fel de liber să spui nu unei cereri precum şi să spui da, eşti pe drumul spre maturitatea limită. Nu există conflicte, nu există gânduri secundare, nicio ezitare în folosirea oricărui cuvânt.

Gândeşte-te o secundă la ultima dată când ţi s-a cerut ceva de la cineva. Poate că pentru o parte din timpul tău nu erai sigur că trebuie să dai. Să presupunem că persoana care întreabă nu este egoistă, manipulatoare sau controlantă. Oamenii rezonabili pot face cereri rezonabile uneori.

Aşa că ţi s-a cerut ceva ce nu erai sigur că ai mai rămas de dat. Nu erai sigur că ai putea face asta cu „o inimă veselă" (2 Cor. 9:7). Ceea ce s-a întâmplat în continuare este despre ce se referă acest criteriu de limită. Probabil ai făcut unul dintre cele două lucruri:

1. Din moment ce nu erai sigur, ai spus da.
2. Din moment ce nu erai sigur, ai spus nu.

Care este mai matur dintre acestea? În cele mai multe cazuri, al doilea . De ce? Pentru că este mai responsabil să dăm din resursele noastre decât să promitem ceea ce s-ar putea să nu reuşim să le oferim. Isus a spus că trebuie să „calculăm costul" eforturilor noastre.

> Să presupunem că unul dintre voi vrea să construiască un turn. Nu se va aşeza mai întâi şi va estima costul pentru a vedea dacă are suficienţi bani pentru a-l finaliza? Căci dacă pune temelia şi nu este în stare să o ducă la capăt, oricine o va vedea îl va batjocori. (Luca 14:28-30)

Persoanele afectate de graniţe fac promisiuni şi apoi fac unul dintre cele două lucruri: (1) îşi fac resentimente resentimente sau (2) eşuează promisiunea. Oamenii dezvoltaţi la graniţe, totuşi, se descurcă liber şi bucuroşi. Sau nu promit deloc.

Urmărirea responsabilităţilor pline de vinovăţie sau conformă poate fi destul de costisitoare, dureroasă şi incomodă. Lecţia pe care trebuie să o înveţi este să nu promiţi prea multe înainte de a-ţi face calculele spirituale şi emoţionale.

***Pasul #11: Limite mature – Stabilirea obiectivelor bazate pe valoare***

Ben şi-a pus pixul pe birou şi s-a uitat mulţumit la soţia lui, Jan. Tocmai petrecuseră o zi împreună analizând ultimul an şi plănuind pentru următorul. Această tradiţie anuală a fost dezvoltată în ultimii câţiva ani. Era o modalitate pentru ei de a simţi că viaţa lor are o direcţie, un scop.

Înainte să înceapă să-şi stabilească obiective împreună, viaţa fusese haotică. Ben fusese controlant şi impulsiv. Nu reuşiseră să economisească mulţi bani din cauza obiceiurilor lui de a cheltui. Deşi se pricepea la bani, Jan fusese înţelegător şi neconfruntător. Deci, cu cât Ben cheltuia mai mult, cu atât se retragea mai mult şi se ocupa în afara casei în misiuni de voluntariat.

În cele din urmă, după o mare muncă de limită cu un terapeut de căsătorie , Jan a început să stabilească limite comportamentului scăpat de sub control al lui Ben. Ea a devenit mai sinceră, mai puţin învinuitoare şi mult mai puţin resentită. Ben, la rândul său, a început să dezvolte mai mult un simţ al responsabilităţii faţă de familie. S-a simţit chiar mai tandru faţă de soţia lui – chiar şi după ce ea l-a ţintuit de perete

de mai multe ori în legătură cu iresponsabilitatea lui!

Ben a zâmbit. „Iubito", i-a spus el, „anul acesta a fost o schimbare de o sută optzeci de grade față de cel de dinainte. Am economisit niște bani. Am atins niște obiective financiare. Suntem mai sinceri unul cu celălalt. Ne placem mai mult. Și nu fugi să ajuți fiecare comitet din oraș care are nevoie de un voluntar!"

Jan a răspuns: „Ei bine, nu mai am nevoie. Am ceea ce vreau aici, cu voi, cu copiii, cu grupul nostru de sprijin al bisericii și cu ministerele în care lucrăm. Să vă spun. Să planificăm ce vrem să facem – cu noi înșine, cu Domnul, cu banii noștri și cu prietenii noștri – și să facem anul viitor și mai bun!"

Ben și Jan culegeau roadele anilor de muncă. Abilitățile lor mature de stabilire a limitelor au dat roade în tot felul de moduri. La urma urmei, scopul final al învățării granițelor este să ne elibereze pentru a proteja, a hrăni și a dezvolta viețile asupra cărora Dumnezeu ne-a dat administrație. Stabilirea limitelor este matură, proactivă , inițiativă. Este controlul vieții noastre.

Indivizii cu limite mature nu sunt frenetici, grăbiți sau scăpați de sub control. Au o direcție în viața lor, o mișcare constantă către obiectivele lor personale. Ei plănuiesc înainte.

Răsplata pentru limitele lor înțelepte este bucuria dorințelor împlinite în viață. Investițiile lor în anii pe care Dumnezeu i-a dat roade pentru ei. Este foarte asemănător cu Paul la sfârșitul vieții sale:

> A venit vremea plecării mele. Am luptat lupta bună, am terminat cursa, mi-am păstrat credința. (2 Tim. 4:6-7)

Dar oare viața întrerupe procesul persoanei cu limite mature? Nu vor fi încercări, complicații și oameni care mă vor pe drumul lor și nu pe cel al lui Dumnezeu? Absolut. Zilele sunt cu adevărat rele. Vor exista tot felul de rezistențe față de obiectivele și obiectivele noastre.

Dar persoana cu limite mature înțelege asta, face loc pentru asta, permite asta. Și el sau ea știe că, dacă este nevoie, un nu așteaptă în interiorul inimii - gata de folosit. Nu pentru un atac. Nu pentru a pedepsi pe altul. Dar să protejăm și să dezvoltăm timpul, talentele și comorile pe care Dumnezeu ni le-a alocat în timpul celor șaptezeci și zece ani pe această planetă (Ps. 90:10).

# ------ *16* ---------

# O zi într-o viaţă cu limite

Îţi aminteşti pe Sherrie din capitolul unu? Ea s-a împiedicat de-a lungul zilei într-un mod întâmplător, scăpat de sub control. Imaginaţi-vă, acum, că Sherrie a citit această carte. Ea a decis să-şi restructureze viaţa în limitele clare pe care le-am conturat. Ziua ei este acum caracterizată de libertate, autocontrol şi intimitate. Să aruncăm o privire asupra vieţii ei cu limite:

***6:00 A. M.***

A sunat alarma. Sherrie se întinse şi o opri. *Pun pariu că mă pot descurca fără această alarmă,* îşi spuse ea. Sunt deja treaz de cinci minute. Să dormi şapte sau opt ore fusese mult timp o fantezie a lui Sherrie – una pe care o simţise întotdeauna nerealistă cu o familie.

Totuşi, începuse să se întâmple. Copiii s-au culcat mai devreme, acum că ea şi Walt au început să stabilească limite de timp mai bune cu ei. Ea şi Walt au avut chiar şi câteva minute să se relaxeze împreună înainte de culcare.

Scopul somnului nu a venit însă fără preţul său. Ca noaptea trecută, când mama lui Sherrie făcuse din nou o vizită surpriză neaşteptată. De data aceasta, ea a apărut într-un moment în care Sherrie trebuia să lucreze la un proiect de târg ştiinţific cu fiul ei, Todd.

Fusese unul dintre cele mai grele lucruri pe care Sherrie le-a avut vreodată de spus. „Mamă, vreau să te vizitez. Dar acesta este un moment foarte prost. Îl ajut pe Todd să-şi termine proiectul sistemului solar şi are nevoie de toată atenţia mea. Ai putea să intri şi să urmăreşti dacă vrei,

sau te-aş putea suna mâine şi aş planifica o oră pentru a ne întâlni."

Mama lui Sherrie nu reacţionase bine. Sindromul martirului a dat cu piciorul din plin: „Aşa cum am ştiut întotdeauna, dragă. Cine şi-ar dori să petreacă timp cu o bătrână singură? Ei bine, mă duc acasă şi voi fi singură. Ca în fiecare noapte."

La un moment dat, Sherrie s-ar fi părăsit sub un atac atât de magistral al „vinovaţilor". Dar Sherrie, după multă practică cu grupul ei de sprijin, a decis cum să facă faţă vizitelor neaşteptate ale mamei sale. Şi nu se mai simţea atât de vinovată. Mama avea să fie bine a doua zi dimineaţă – iar Sherrie ar fi avut o seară bună.

***6:45 A. M.***

Sherrie se strecură în rochia ei nouă. Se potrivea perfect – cu două mărimi mai mici decât o purtase cu câteva luni în urmă. *Mulţumesc, Doamne, pentru noile mele limite de sine,* s-a rugat ea. Programul ei de dietă şi exerciţii fizice au funcţionat în sfârşit, nu pentru că a învăţat noi secrete despre mâncare şi antrenament, ci pentru că a văzut că îngrijirea ei nu este egoism, ci administraţie. Ea încetase să se mai simtă vinovată că şi-a luat timpul de la alte lucruri pentru a lucra asupra corpului ei. Punerea în formă a făcut-o o soţie, o mamă şi o prietenă mai bună. Şi se plăcea mai mult de ea însăşi.

***7:15 A. M.***

Amy şi Todd terminaseră de micul dejun şi îşi duceau farfuriile la chiuvetă pentru a le clăti şi a le pune în maşina de spălat vase. Împărţirea sarcinilor casnice devenise un obicei confortabil pentru toți membrii familiei. Sigur, copiii şi Walt rezistaseră, dar apoi Sherrie a încetat să mai pregătească micul dejun până când a primit ajutor cu curăţarea. Un miracol se întâmplase cu copiii şi cu Walt. O lumină se aprinsese înăuntru, spunând: „Dacă nu muncesc, nu mănânc".

Şi mai satisfăcător a fost să-i urmăresc pe copii ajungând la timp la plimbare la şcoală, cu câteva minute de liber. Paturi făcute. Temele făcute. Prânzurile la pachet. Incredibil.

Desigur, drumul spre acel loc fusese stâncos. La început, Sherrie i-a sunat pe părinţii de carpool şi le-a spus să aştepte maxim şaizeci de secunde pentru copiii ei, apoi să plece la şcoală. Şi au făcut-o. Când Amy

şi Todd au ratat călătoria, o acuzaseră pe Sherrie că i-a trădat şi umilit. „Doar că nu îţi pasă de sentimentele noastre!" Cuvinte grele pentru o mamă iubitoare care încearcă să înveţe limite.

Cu toate acestea, cu o viaţă de rugăciune fierbinte şi un grup de sprijin bun, Sherrie s-a ţinut de limitele ei. După câteva zile de mers pe jos şi întârziere de câteva ore la şcoală, copiii începuseră să-şi pună propriile alarme.

***7:30 A. M.***

Sherrie şi-a machiat în faţa comodei. Încă nu era obişnuită cu asta după toţi acei ani de aplicare a creionului de ochi în oglinda retrovizoare a maşinii. Dar s-a bucurat de linişte – şi a plecat la muncă cu câteva minute de liber.

***8:45 A. M.***

Intrând în sala de conferinţe a McAllister Enterprises, unde lucra ca supervizor consultant de modă (promoţia fusese pentru „eficacitatea conducerii"), Sherrie şi-a aruncat o privire la ceas. Întâlnirea era pe cale să înceapă - cu ea însăşi ca preşedinte.

Aruncând o privire prin cameră, a observat că trei persoane cheie nu erau încă aici. Ea a făcut o notă pentru a discuta cu acei colegi. Poate că aveau probleme de limită cu care ea îi putea ajuta.

Sherrie a zâmbit. Şi-a amintit de zilele – nu cu mult timp în urmă – când i-ar fi fost recunoscătoare pentru cineva de la serviciu care să o ajute cu aceleaşi probleme. *Îţi mulţumesc, Doamne, pentru o biserică care învaţă o viziune biblică asupra graniţelor,* s-a rugat ea. Şi a început întâlnirea. La timp.

***11:59 A. M.***

Extensia lui Sherrie a sunat. Ea o ridică: „Sherrie Phillips", spuse ea, aşteptând răspunsul.

„Sherrie, slavă Domnului că eşti acolo! Nu ştiu ce aş fi făcut dacă ai fi fost la prânz!"

Nu se putea înşela cu vocea aceea. A aparţinut lui Lois Thompson. Era neobişnuit ca Lois să sune zilele astea. Nu a sunat deloc mult de când

Sherrie începuse să abordeze problemele dezechilibre din relaţie. O confruntase pe Lois la o cafea:

— Lois, se pare că vrei să vorbeşti mereu cu mine când te doare. Şi asta e bine. Dar când mă lupt, eşti fie indisponibil, distras, fie neinteresat."

Lois protestase că acest lucru nu era deloc adevărat. — Sunt o prietenă adevărată, Sherrie, spuse ea.

„Bănuiesc că vom afla. Trebuie să ştiu dacă prietenia noastră se bazează pe ceea ce fac pentru tine sau pe prietenia adevărată. Şi vreau să fii conştient de anumite limite pe care le stabilesc cu noi. În primul rând, nu voi putea întotdeauna să las totul pentru tine, Lois. Te iubesc, dar pur şi simplu nu pot să-mi asum această responsabilitate pentru durerea ta. Şi în al doilea rând, vor fi momente când mă doare cu adevărat — şi o să te sun şi o să vă cer sprijin. De fapt, nu ştiu dacă mă cunoşti deloc pe mine şi pe durerea mea. Aşa că trebuie să aflăm amândoi."

În următoarele câteva luni, Sherrie aflase multe despre această prietenie. Ea a aflat că atunci când nu o putea consola pe Lois în timpul urgenţelor ei cronice, Lois o va răni. A aflat că atunci când Lois se descurca bine, o va ignora pe Sherrie. Lois nu a sunat niciodată doar pentru a vedea ce mai face Sherrie. Şi a aflat că atunci când Sherrie însăşi a sunat-o pe Lois cu probleme, Lois putea să vorbească doar despre ea.

A fost trist să aflu că o conexiune din copilărie nu a înflorit niciodată într-un ataşament reciproc. Lois pur şi simplu nu putea să iasă din egocentrismul ei suficient pentru a dori să înţeleagă lumea lui Sherrie.

Dar să revenim la telefon. Sherrie a răspuns: „Lois. Mă bucur că ai sunat. Dar ies pe usa. Pot să te sun înapoi mai târziu?"

„Dar trebuie să vorbesc cu tine acum", a venit răspunsul îmbufnat.

— Lois, sună înapoi dacă vrei. Iată câteva vremuri mai bune."

Şi-au luat rămas bun şi au închis. Poate că Lois ar suna înapoi, poate nu. Mai probabil, ceilalţi prieteni ai lui Lois erau ocupaţi, iar numele lui Sherrie apărea pe următorul pe lista de apeluri. *Ei bine, îmi pare rău că Lois nu este fericită cu mine,* îşi spuse Sherrie . *Dar oamenii probabil că nu erau prea fericiţi de Isus când s-a retras de la ei pentru a fi cu Tatăl său. Încercarea de a-mi asum responsabilitatea pentru sentimentele lui Lois însemna să deţin ceva ce Dumnezeu nu mi-a dat niciodată.* Cu acest gând, s-a dus la

prânz.

***4:00 P . M .***

După-amiaza lui Sherrie a trecut destul de fără incidente. Era în drum spre ieşire din birou când asistentul ei, Jeff Moreland, a semnalat-o.

Fără să-şi oprească pasul, Sherrie i-a spus: „Bună, Jeff, poţi să-mi laşi un mesaj? Trebuie să fiu pe drum în treizeci de secunde." Frustrat, Jeff a plecat să scrie mesajul.

Ce schimbare în ultimele luni. Ca şeful lui Sherrie să fie asistentul ei nu era ceva la care se aşteptase. Cu toate acestea, când începuse să-şi pună limite în slujba ei şi să nu acopere bazele lui Jeff pentru el, productivitatea lui Jeff a scăzut dramatic. Neresponsabilitatea lui Jeff şi lipsa de urmărire au apărut. Proprii săi superiori deveniseră, pentru prima dată, conştienţi că el era problema.

Au descoperit că Sherrie era forţa motrice din spatele departamentului de design. Ea a fost cea care a făcut ca lucrurile să se întâmple. În timp ce Jeff şi-a luat meritul pentru toată munca, el a lăsat-o să o facă în timp ce vorbea cu prietenii la telefon toată ziua.

Graniţele lui Sherrie îşi făcuseră treaba: îi demascuseră iresponsabilitatea. Au clarificat unde era gaura reală din perete. Şi Jeff începuse să se schimbe.

La început, fusese furios şi rănit. Ameninţase că va pleca. Dar în cele din urmă lucrurile s-au aşezat puţin. Şi Jeff începuse de fapt să fie mai punctual. El se încingea. Retrogradarea îl trezise – lasă-l să vadă că călărea pe coada altora.

Sherrie şi Jeff încă aveau problemele lor. Îi era greu să audă nu de la ea. Şi lui Sherrie îi era greu să tolereze resentimentele. Dar n-avea cum să schimbe probleme cu Sherrie, care nu avea graniţe.

***16:30 . M .***

Sesiunea cu profesorul de clasa a IV-a a lui Todd a mers bine. În primul rând, Walt a participat cu Sherrie. Ştiind că a fost sprijinitor a făcut o mare diferenţă. Dar, mai important, munca grea la limită pe care Sherrie şi Walt o făceau acasă cu Todd începea să dea roade.

"D-na. Phillips, spuse profesorul, recunosc că l-am luat pe Todd cu

unele rezerve după ce m-am consultat cu doamna Russell, profesoara lui de clasa a treia. Dar există o îmbunătățire semnificativă a capacității fiului tău de a răspunde limitelor."

Walt și Sherrie și-au zâmbit unul altuia. „Crede-mă", a spus Walt, „nu a existat o formulă magică. Todd ura să-și facă temele, să aibă grijă de noi și să-și asume responsabilitatea pentru treburile casnice. Dar laudele și consecințele consecvente par să fi ajutat."

Profesorul a fost de acord. „Ei chiar au. Nu că Todd ar fi un înger compliant – el își va spune întotdeauna părerea – și cred că asta e bine la un copil. Dar nu există nicio luptă majoră în a-l face să se comporte. A fost un an bun până acum. Vă mulțumim pentru sprijinul acordat ca părinți."

***5:15 P . M .***

În timp ce Sherrie se lupta cu traficul din orele de vârf de după-amiază, se simțea ciudat de recunoscătoare pentru asta. *Pot folosi acest timp pentru a-i mulțumi lui Dumnezeu pentru familia și prietenii mei – și pentru a planifica un weekend distractiv pentru noi.*

***ORA 18:30 . M .***

Amy a intrat în camera de familie chiar la timp. — Timpul mamei fiicei, mamă, spuse ea. „Hai afară."

Ieșind din casă, au început plimbarea înainte de cină în jurul blocului. Constă în principal în ascultarea lui Sherrie pe Amy vorbind despre școală, cărți și prieteni. Toate lucrurile pe care tânjise să le poată discuta cu fiica ei. Plimbarea a fost întotdeauna prea scurtă.

Nu fusese întotdeauna așa. După ce un terapeut creștin o văzuse pe Amy și familia despre retragerea ei, el observase că comportamentul neadecvat al lui Todd monopoliza atenția familiei. Amy nu era o roată scârțâitoare, așa că a avut mai puțin timp cu Sherrie și Walt.

Treptat, se retrăsese în ea însăși. Pur și simplu nu era nimeni în casă care să-i dea ceva. Lumea ei devenise dormitorul ei.

Observând problema, Sherrie și Walt făcuseră încercări speciale de a se asigura că Amy era încurajată să vorbească despre problemele ei – chiar dacă nu erau crizele în care se afla Todd.

De-a lungul timpului, ca o floare care se deschide spre lumină, Amy a început să interacţioneze din nou cu părinţii ei. Începea să se conecteze ca o fetiţă normală. Lucrarea limită pe care Sherrie şi Walt au făcut-o cu Todd a făcut parte şi din procesul de vindecare al lui Amy.

***ORA 19:00 . M .***

La jumătatea mesei, a sunat telefonul. După al treilea apel, robotul telefonic a verificat apelantul. „Sherrie, ea este Phyllis, de la biserică. Poţi participa la retragere de luna viitoare?"

Robotul telefonic a fost răspunsul la întreruperile cinei. Limita familiei era „fără conversaţii telefonice până la sfârşitul mesei". Şi timpul în familie la masă a fost mai bogat pentru asta.

Sherrie a notat mental să o sune pe Phyllis mai târziu în acea seară şi, cu regret, a refuzat. Ea şi Walt aveau un weekend de cuplu în acele zile. I-a ajutat să fie în luna de miere.

Destul de interesant, atunci când lucrarea lui Sherrie a început prima dată, ea începuse să se retragă de la angajamentele bisericii pentru a-şi rezolva viaţa haotică. Acum, însă, simţea mai mult o dorinţă de a fi implicată în câteva ministere la care se simţea chemată. *E ca şi cum aş fi mângâiat aşa cum am fost mângâiat,* îşi spuse ea. Dar şi-a dat seama că probabil că nu va fi niciodată atât de disponibilă pentru Phyllis pe cât şi-a dorit Phyllis. Dar asta era între Phyllis şi Dumnezeu. Sherrie a ieşit din acea buclă specială.

***19:45 . M .***

Copiii şi Walt au degajat masa. Nu au vrut să rateze cina de seara următoare, la fel de mult decât au luat micul dejun!

***ORA 21:30 . M .***

Copiii erau în pat cu temele făcute. Se jucaseră chiar şi înainte de culcare. Walt şi Sherrie s-au aşezat împreună cu o ceaşcă de cafea. Au vorbit liniştit despre ziua celuilalt. Au râs de prostii, s-au simţit de compasiune pentru eşecuri, au planificat weekendul şi au vorbit despre copii. S-au privit unul în ochii celuilalt – bucuroşi că celălalt era acolo.

Un miracol al miracolelor. Şi unul câştigat cu greu. Sherrie trebuia să meargă ea însăşi la terapie şi să se alăture unui grup de sprijin al

bisericii. Trecuse mult timp să iasă din modul ei „Loving Walt Out of His Anger". Graniţele ei aveau nevoie de multă practică cu oameni siguri înainte de a fi gata să-şi confrunte soţul.

Şi fusese o perioadă înfricoşătoare. Walt nu ştia ce să facă cu o soţie care putea să-şi pună limite, care să-i spună: „Doar ca să ştii dinainte. Mă doare şi mă îndepărtează de tine când mă critici cu cruzime în public. Dacă continui, te voi confrunta imediat. Şi voi lua un taxi acasă. Nu voi mai trăi o minciună. Şi mă voi proteja de acum înainte."

Iată o soţie care nu şi-ar mai asuma responsabilitatea pentru crizele şi retragerea lui Walt, care spunea: „Dacă nu vrei să-mi vorbeşti despre nefericirea ta, voi da înapoi. Voi fi cu câţiva prieteni dacă vrei să vorbim." Aceasta a fost o adaptare dificilă, pentru că Walt era obişnuit ca Sherrie să-l atragă afară, să-şi liniştească penele de la ruf şi să-şi ceară scuze pentru că era imperfect.

Iată o soţie care şi-a confruntat distanţa emoţională cu: „Eşti prima mea alegere pentru intimitate. Te iubesc şi vreau să te fac primul în inima mea. Dar dacă nu veţi petrece timpul fiind aproape, voi petrece acel timp în grupuri de sprijin, la biserică şi cu copiii. Dar nu voi mai fi în bârlog, să te uit la televizor. De acum înainte, va trebui să vă puneţi floricelele cu microunde."

Amenințase. Se îmbufnase. Se retrăsese.

Dar Sherrie s-a lipit de armele ei. Cu ajutorul lui Dumnezeu, a prietenilor ei, a terapeutului ei şi a grupului ei de sprijin din biserică, ea a rezistat cu fanfaşele lui Walt. A început să experimenteze cum era să nu o ai tot timpul în preajmă şi sub picioare.

Şi îi era dor de ea.

Pentru prima dată, Walt a experimentat de fapt dependenţa lui de Sherrie. Cât de mult avea nevoie de ea. Cât de distractivă era când era prin preajmă. A început să se îndrăgostească încet, treptat, de soţia sa — de data aceasta o soţie cu limite.

S-a schimbat şi ea. Sherrie a încetat să joace victima cu Walt. Ea s-a trezit învinovăţindu-l mai puţin. Era mai puţin supărată . Graniţele ei au ajutat-o să dezvolte o viaţă plină, care nu avea nevoie de Walt pentru a fi atât de perfectă pe cât şi-a dorit.

Nu, nu a fost o căsnicie ideală. Dar acum se simţea mai solidă, ca o ancoră în furtuni. Erau mai mult ca o echipă, cu dragoste reciprocă şi

responsabilitate reciprocă. Nu le era frică de conflict, şi-au iertat reciproc greşelile şi şi-au respectat graniţele.

***10:15 P . M .***

Întinsă în pat, ghemuită lângă Walt, Sherrie a reflectat în ultimele luni de muncă la limită. Se simţea caldă şi recunoscătoare pentru a doua şansă pe care i-o dăduse Dumnezeu.

I-a venit în minte un pasaj din Scriptură, unul pe care îl citise de multe ori şi îl cunoştea bine. Erau cuvintele lui Hristos din Predica de pe Munte:

„Fericiţi cei săraci cu duhul, că a lor este împărăţia cerurilor. Fericiţi cei ce plâng, căci vor fi mângâiaţi. Fericiţi cei blânzi, căci ei vor moşteni pământul." (Matei 5:3-5)

*Voi fi mereu sărac cu spiritul,* se gândi ea. *Dar graniţele mele mă ajută să găsesc timpul pentru a primi împărăţia cerurilor. Întotdeauna voi plânge pierderile pe care le-am suferit în această viaţă. Dar stabilirea limitei mă ajută să găsesc mângâierea de care am nevoie de la Dumnezeu şi de la alţii. Voi fi mereu blând şi blând. Dar să fiu o persoană separată mă ajută să iau iniţiativa de a moşteni pământul. Mulţumesc, Doamne. Vă mulţumesc pentru speranţa pe care mi-aţi dat-o. Şi pentru că m-ai purtat pe mine – şi pe cei pe care îi iubesc – pe calea ta.*

Rugăciunea noastră este ca graniţele voastre biblice să vă conducă la o viaţă de iubire, libertate, responsabilitate şi slujire.

Henry Cloud, Ph.D. John Townsend,
Ph.D. Newport Beach, California, 1992

# Note

**Capitolul 3: Probleme limită**

1. O introducere în cele patru categorii poate fi găsită în *Secretele arborelui genealogic al tău,* de Dave Carder, Earl Henslin, John Townsend, Henry Cloud şi Alice Brawand (Chicago: Moody Press, 1991), 176-79.

**Capitolul 4: Cum sunt dezvoltate graniţele**

1. Următoarea structură a fost dezvoltată de Margaret Mahler şi descrisă în *The Psychological Birth of the Human Infant* de Margaret Mahler, Fred Pine şi Anni Bergman (New York: Basic Books, 1975). Un cercetător, Mahler a observat operaţionalizarea acestor concepte biblice în revelaţia generală.
2. Pentru mai multe informaţii despre o perspectivă biblică asupra legăturii şi ataşamentului, vezi capitolele 3-5 din *Changes That Heal* de Henry Cloud (Grand Rapids: Zondervan, 1992) şi capitolele 4 şi 13 din *Hiding from Love* de John Townsend (Colorado Springs: NavPress, 1991).

**Capitolul 6: Mituri comune ale limitelor**

1. Francis Brown, SR Driver şi Charles A. Briggs, *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1977), 60; Merrill C. Tenney, ed., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible,* voi. 1 (Grand Rapids: Zondervan, 1977), 166-68.
2. James Dobson, *Dragostea trebuie să fie dură* (Waco, Texas: Word, 1983).

**Capitolul 11: Graniţele şi munca**

1. James Bramlett, *How to Get a Job* (Grand Rapids: Zondervan , 1991).

**Capitolul 12: Graniţele şi Sinele tău**

1. R. Laird Harris, Gleason L. Archer şi Bruce K. Waltke, eds., *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago: Moody, 1980),

329.

2. Vezi capitolul 8, „Helpful Hiding: Dealing with Suffering", de la John Townsend, *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Prison You* (Col orado Springs: NavPress, 1991).

**Capitolul 14: Rezistența la granițe**

1. Vezi Henry Cloud, *Changes That Heal: Understanding Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids: Zondervan, 1992); și John Townsend, *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Prison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991).

# Despre autori

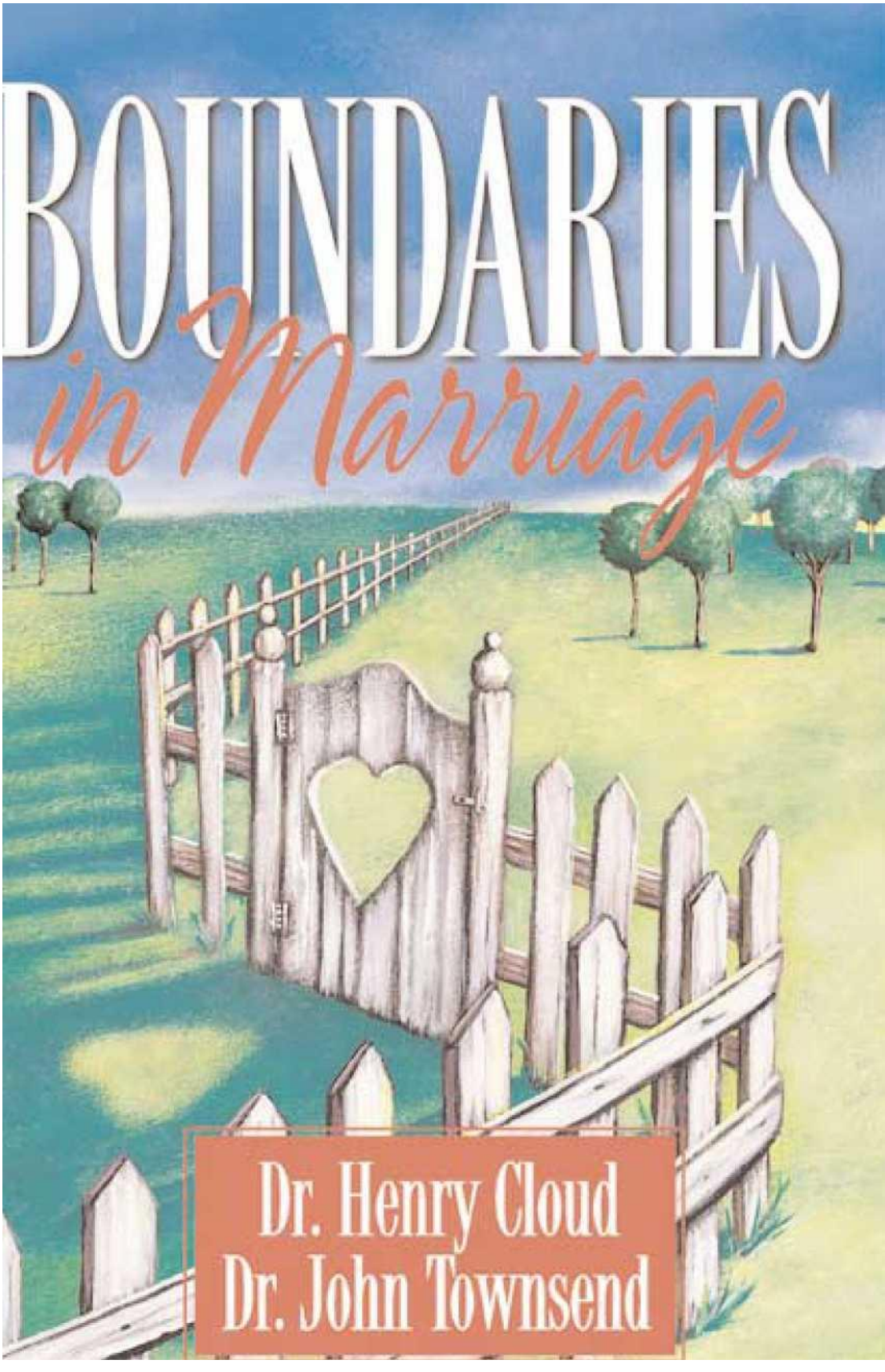
Dr. Henry Cloud şi Dr. John Townsend sunt vorbitori populari , psihologi autorizaţi, co-gazdă ai emisiunii naţionale *New Life Live!* program radio şi cofondatorii Cloud/ Townsend Resources. Ei menţin o practică privată în New Port Beach, California, şi sunt cei mai bine vânduţi coautori ai unui număr de cărţi, inclusiv *Boundaries in Marriage, Boundaries with Kids, Boundaries in Dating, The Mom Factor* şi Gold Medallion Award-winning *Boundaries.*

Pentru mai multe informaţii despre cărţi, resurse sau intervenţii:

Resurse Cloud-Townsend
3176 Pullman Avenue, Suite 104
Costa Mesa, CA 92626
Telefon: 1-800-676-HOPE (4763)
Web: www.cloudtownsend.com

# Bucurați-vă de aceste extrase din alte cărți de Dr. Henry Cloud și Dr. John Townsend

# BOUNDARIES *in Marriage*



Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

# — *Capitolul* 1—

# Ce este o graniță, oricum?

^"Hephanie stătea în faţa şemineului, bând ceaşca de ceai din plante S şi reflectând asupra serii. Soţul ei, Steve, se culcase cu o oră mai devreme, dar senzaţia de roadere din stomac a împiedicat-o să i se alăture . fă dragoste cu ea. Sentimentul de uşurare o speria. Ştia că nu era un semn bun pentru relația lor.

În timp ce se gândea la noapte, s-a trezit conectându-şi sentimentele nu numai cu ceea ce se întâmplase în această seară, ci şi cu ceea ce se întâmplase în relaţia lor în ultimii ani. Ea se îndepărta din ce în ce mai mult de Steve. Ea ştia că îl iubeşte şi îl va iubi mereu. Pur şi simplu nu ştia cum să treacă de lipsa atracţiei faţă de el. Ea a avut un sentiment negativ despre relaţia lor pe care nu l-a putut zgudui.

„Fii specific. Ce este?" o auzea pe prietena ei, Jill, întrebând -o. Jill era mult mai bună la rezolvarea gândurilor şi sentimentelor decât Stephanie.

Pe măsură ce sorta răspunsurile la întrebarea lui Jill în mintea ei, răspunsul a venit surprinzător de repede într-un colaj de amintiri asemănător unui film. Timpurile şi conversaţiile pe care ea şi Steve îi trecuseră prin minte, ca şi cum ar fi fost o observatoare detaşată. Mai întâi, şi-a amintit ea de seara asta, când el ignorase dorinţele ei de unde aveau să meargă la cină. Şi de mai multe ori în timpul mesei ignorase ce spunea ea. Parcă nu o auzea cu adevărat.

Apoi a fost vacanţa lor. Îşi dorise un cadru muntos liniştit, în care să poată fi singuri împreună. Şi-a dorit un oraş mare, cu „multă acţiune". Ca de obicei, îi urmaseră dorinţele.

Apoi a fost dorința ei de a se întoarce la școală și de a-și termina diploma. Au fost de acord cu asta, când ea a renunțat la facultate, în ultimul an, pentru a-l duce la facultatea de drept. Dar de fiecare dată când ea o aducea în discuție, el le explica de ce nu era un moment bun acum pentru ei. Stephanie i-a fost greu să înțeleagă asta. Ceea ce spunea cu adevărat era că nu era un moment bun *pentru el.*

I-au venit în minte multe alte scene, dar acea frază – „pentru el" – părea să le încapsuleze pe toate: relația lor a fost mai mult „pentru el" decât „pentru ei" sau chiar „pentru ea". În timp ce se gândea la asta, detașarea ei a lăsat loc furiei și disprețului. Rapid, ea s-a retras de la un astfel de sentiment negativ.

*Apucă-te,* își spuse ea. *Dragostea este plină de sacrificii.* Dar, oricât de mult a încercat să se vadă sacrificându-se pentru dragoste, a simțit că se sacrifica foarte mult, dar experimentează foarte puțină dragoste.

Cu acest gând, se uită în foc încă o vreme, înghiți ultima ei înghițitură de ceai și se îndreptă spre pat, sperând că Steve va adormi.

**Importanța limitelor**

Cum a ajuns Stephanie, după câțiva ani de căsnicie, într-o asemenea stare? Ce a mers prost? Ea și Steve începuseră atât de puternici. El era tot ce și-a dorit ea dintotdeauna. Amabil, puternic, de succes și spiritual, Steve părea să întruchipeze totul. Dar, pe măsură ce timpul a trecut, relația lor a lipsit de profunzime și intimitate. Ea nu putea înțelege cum putea să iubească pe cineva atât de mult și să experimenteze atât de puțină dragoste pe parcurs.

Problemele sunt diferite pentru multe cupluri, dar nedumerirea este adesea aceeași. Un soț simte că lipsește ceva, dar nu își poate da seama ce este. Ea încearcă să facă lucrurile corecte. Ea dă, se sacrifică, onorează angajamentul și crede ce este mai bun. Și totuși nu atinge intimitatea, sau mai rău decât atât, nu evită durerea.

În unele cazuri, confuzia se ascunde în spatele explicațiilor simpliste pe care le oferă probleme precum dependența, iresponsabilitatea, controlul sau abuzul. „Dacă nu ar fi atât de controlant." Sau, „Dacă ar înceta să cheltuiască". Partenerii cred că pot explica de ce relația lor nu are intimitate prin prezența „problemei". Ei sunt surprinși să constate că, chiar și atunci când „problema" dispare, persoana cu care nu se pot

conecta sau nu pot găsi dragoste rămâne.

În alte cazuri, s-ar putea să nu existe „probleme", dar căsătoria nu se ridică la nivelul promisiunii pe care unul sau ambii parteneri au avut-o la început. Angajamentul poate fi puternic, dar dragostea, intimitatea şi împărtăşirea profundă nu sunt prezente. De ce se întâmplă asta cu doi oameni care sunt atât de implicaţi în relaţie?

În munca noastră cu cuplurile de-a lungul anilor, am observat că, în timp ce multe dinamici sunt implicate în producerea şi menţinerea iubirii, din nou şi din nou o problemă se află în fruntea listei: graniţele. Când graniţele nu sunt stabilite la începutul unei căsătorii sau când acestea se rup, căsătoriile se rup şi ele. Sau astfel de căsătorii nu depăşesc atracţia iniţială şi nu se transformă în intimitate reală. Ei nu ajung niciodată la adevărata „cunoaştere" unul a celuilalt şi la capacitatea continuă de a rămâne în dragoste şi de a creşte ca indivizi şi ca cuplu – împlinirea pe termen lung care a fost planul lui Dumnezeu. Pentru ca această intimitate să se dezvolte şi să crească, trebuie să existe limite.

Deci, având în vedere acest lucru, în acest capitol vom arunca o privire de ansamblu asupra graniţelor. Vom oferi un curs introductiv pentru cei dintre voi care nu aţi citit niciodată cartea noastră *Boundaries* şi un curs de perfecţionare pentru cei dintre voi.

Ce *este* o graniţă? În cel mai simplu sens, o limită este o linie de proprietate. Ea denotă începutul şi sfârşitul a ceva. Dacă, de exemplu, mergeţi la tribunalul judeţului şi căutaţi adresa dvs., probabil că puteţi obţine o hartă a parcelei care arată liniile de proprietate. Puteţi vedea unde începe proprietatea dvs. şi unde se termină vecinul dvs. - o condiţie prealabilă pentru a fi vecini buni unul cu celălalt.

**Proprietate**

Dacă ştiţi unde sunt liniile de proprietate, puteţi căuta cine *deţine* terenul. În proprietatea fizică, spunem că Sam sau Susie „deţine" pământul şi lucrurile de pe pământ.

În relaţii, proprietatea este, de asemenea, foarte importantă. Dacă ştiu unde sunt graniţele în relaţia noastră, ştiu cine „ *deţine* " lucruri precum sentimentele, atitudinile şi comportamentele. Ştiu cui „aparţin". Şi dacă există o problemă cu unul dintre aceştia, ştiu şi cui îi aparţine problema. O relaţie precum căsătoria necesită ca fiecare partener să aibă un sentiment de proprietate asupra sa.

Eu (Dr. Cloud) am fost martor la această lipsă de proprietate într-un cuplu recent. Caroline şi Joe au venit pentru consiliere matrimonială spunând că nu se pot opri să se certe unul cu celălalt. Când am întrebat-o despre ce au fost argumentele, Caroline a răspuns: „El este atât de supărat tot timpul. Se supără atât de mult pe mine încât chiar mă doare; el este atât de rău uneori."

M-am întors către Joe şi l-am întrebat: „De ce eşti atât de supărat?"

Fără să fie nevoie să se gândească o secundă, el a răspuns: „Pentru că ea încearcă mereu să mă controleze pe mine şi pe viaţa mea".

Simţind că acesta ar putea deveni un joc de ping-pong, m-am uitat în partea cealaltă a mesei şi am întrebat-o pe Caroline: „De ce încerci să-l controlezi?"

Din nou, într-o milisecundă, ea a răspuns: „Pentru că este atât de interesat de lucrurile lui încât nu-i pot obţine timpul sau atenţia." Fiecare dintre ei şi-a pus propriul comportament pe seama celeilalte persoane.

Simţind că ar putea vedea umorul în ceea ce făceau dacă aş continua, am întrebat: „De ce nu-i acordaţi atenţie?"

„Pentru că este atât de sâcâitoare şi de controlată – trebuie doar să scap de ea", a răspuns el instantaneu.

Încercând pentru ultima oară să-i pun pe cineva să-şi asume propriul comportament, am întrebat-o de ce cicăleşte. Fără să piardă o bătaie, ea a răspuns: „Pentru că el nu va face nimic din ce vreau eu".

Am vrut să-mi vadă capul mişcându-se înainte şi înapoi atunci când puneam întrebarea „De ce... Răspunsul dat a fost întotdeauna ceva despre cealaltă persoană. Mingea proprietăţii a fost lovită înapoi peste file de fiecare dată când a aterizat pe unul dintre terenurile lor. Nici unul nu şi-a asumat vreodată proprietatea personală asupra comportamentului său. În mintea lor, comportamentul lor a fost literalmente „cauzat" de cealaltă persoană.

Tânjeam ca Joe să spună, de exemplu: „Sunt supărat pe ea pentru că sunt prea imatur pentru a-i răspunde mai util. Îmi pare profund rău pentru asta şi am nevoie de ajutor. Vreau să o pot iubi corect, indiferent de comportamentul ei. Mă puteţi ajuta?" Acest răspuns ar fi muzică pentru urechile unui consilier. Dar, cu acest cuplu, eram departe de simfonie.

M-am simţit ca şi cum aş fi în gradele din grădina Edenului când

Dumnezeu l-a confruntat pe Adam după ce a păcătuit (vezi Geneza 3:1-13). Adam alesese să nu asculte de porunca lui Dumnezeu de a nu mânca din pomul cunoaşterii binelui şi răului. Nu era nicio îndoială, Adam făcuse asta. Când Dumnezeu a întrebat ce sa întâmplat, a primit aceeaşi lipsă de proprietate pe care am văzut-o cu Caroline şi Joe.

„Cine ţi-a spus că eşti gol?" a întrebat Dumnezeu. „Ai mâncat din pomul din care ţi-am poruncit să nu mănânci?"

„Femeia pe care ai pus-o aici cu mine – mi-a dat nişte fructe din copac", a spus Adam, „şi l-am mâncat". Adam a pus comportamentul său pe seama soţiei sale. La fel ca Joe; la fel ca noi toţi. „Am făcut _____*din cauza* ta." Şi Dumnezeu a avut aceeaşi problemă cu Eva. Când a întrebat-o despre comportamentul ei, uite ce s-a întâmplat:

„Ce ai făcut asta?" a întrebat Dumnezeu.

„Şarpele m-a înşelat şi am mâncat", a răspuns Eva. Comportamentul şi neascultarea Evei sunt explicate din cauza şarpelui. „Dacă n-ar fi şarpele..."

În esenţă, Caroline şi Joe, ca Adam şi Eva, şi ca tine şi mine, spuneau: „Dacă nu ai fi tu, aş fi o persoană mai iubitoare şi mai responsabilă".

Deci primul mod în care clarificarea graniţelor ne ajută este să ştim unde se termină o persoană şi unde începe cealaltă. Care este problema şi unde este? Este în tine sau este în mine? Odată ce cunoaştem graniţele, ştim cine ar trebui să deţină orice problemă cu care ne confruntăm. De exemplu, Joe nu îşi asuma sentimentele, iar Caroline, asupra comportamentului ei . Această problemă a „proprietăţii" este vitală pentru orice relaţie, în special pentru căsătorie.

**Responsabilitate**

Graniţele ne ajută să stabilim cine este responsabil pentru ce. Dacă înţelegem cine deţine ce, atunci ştim cine trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru asta. Dacă aş putea să-l fac pe Joe să vadă că reacţiile lui sunt problema lui şi nu a lui Caroline, atunci l-aş ajuta să-şi asume responsabilitatea pentru schimbarea reacţiilor sale. Atâta timp cât o învinovăţea pe Caroline pentru reacţiile lui, atunci ea trebuia să se schimbe pentru ca reacţiile lui să se schimbe. În mintea lui, dacă ea nu ar fi atât de controlant, de exemplu, el nu ar fi atât de supărat.

Dacă putem descoperi cine este responsabil pentru ce, avem o

oportunitate de schimbare. Dacă putem vedea că problema este problema noastră şi că suntem responsabili pentru ea, atunci suntem în scaunul şoferului de schimbare. Pentru prima dată, suntem împuterniciţi. Când Caroline a simţit că este responsabilă pentru mizeria pe care credea că o provoacă Joe, ea a fost împuternicită să schimbe acel sentiment neputincios şi neputincios de mizerie, *indiferent ce făcea Joe.* Odată ce a început să-şi asume responsabilitatea pentru reacţiile ei faţă de Joe, ar putea lucra la schimbarea lor. De exemplu, a învăţat să nu lase furia lui să o afecteze şi să-i răspundă mai direct. De asemenea, a învăţat să nu-l mai cicăliască să facă lucruri şi, în schimb, să-i ceară să facă ceva şi să-i ofere alegeri.

Responsabilitatea implică şi acţiune. Dacă ceva se va întâmpla, se va întâmpla pentru că luăm măsuri. Trebuie să schimbăm unele atitudini, comportamente, reacţii sau alegeri. Trebuie să participăm activ la rezolvarea oricărei probleme relaţionale pe care am putea-o avea, chiar dacă nu este vina noastră.

Odată ce Joe a văzut că furia lui era problema lui şi nu a lui Caro, şi-a asumat responsabilitatea. A învăţat că nu va fi „nu va fi supărat" pentru că Caroline s-a schimbat. El avea să fie „nu supărat" pentru că a crescut şi a răspuns diferit la ceea ce a făcut ea. El a învăţat ceea ce ne învaţă Proverbele – că lipsa graniţelor şi mânia merg mână în mână: „Ca o cetate zdrobită şi fără ziduri este omul care nu stăpâneşte asupra spiritului său" (Proverbele 25:28 NASB ). A învăţat să nu reacţioneze, ci să se gândească la alegerile lui, să afle de unde îi venea furia şi sentimentele de a fi ameninţat de ea. Multe alte lucruri noi au devenit parte din creşterea lui, dar toate au început cu limite, cu clarificarea pentru ce trebuia să-şi asume responsabilitatea.

Fiecare soţ trebuie să îşi asume responsabilitatea pentru următoarele lucruri:

- Sentimente
- Atitudini
- Comportamente
- Alegeri
- Limite
- Dorinţe
- Gânduri

- Valori
- Talente
- Dragoste

Responsabilitatea ne spune că noi suntem cei care trebuie să ne rezolvăm sentimentele şi să învăţăm cum să simţim diferit. Atitudinile *noastre* – nu ale soţului nostru – ne fac să ne simţim necăjiţi şi neputincioşi. Modul în care ne comportăm şi reacţionăm face parte din problemă şi trebuie să schimbăm aceste tipare. Ne permitem să fim împinşi dincolo de anumite limite şi apoi devenim supăraţi sau neputincioşi. Nu transformăm dorinţele în scopuri îndeplinite sau nu ne ocupăm de dorinţele noastre bolnave.

Responsabilitatea ne dă putere să avem o viaţă bună. A-i da lui Adam şi Evei responsabilitatea pe care le-a dat-o Dumnezeu a fost să le dăm putere să aibă viaţa pe care o dorim cu toţii – una plină de iubire, un împrejurimi minunat şi o mulţime de oportunităţi de a ne folosi abilităţile şi talentele. Le-a dat capacitatea şi oportunitatea de a-şi face viaţa pe care şi-au ales-o. Când nu au ales într-un mod dătător de viaţă, ei au purtat şi responsabilitatea pentru acea alegere, la fel ca noi.

Dar vestea bună a graniţelor este că planul de responsabilitate al lui Dumnezeu nu s-a schimbat. Nu suntem la cheremul comportamentului sau problemelor soţului nostru. Fiecare soţ poate acţiona atât pentru a evita să fie victima problemelor celuilalt soţ, cât şi, mai bine, *pentru a schimba relaţia de căsătorie în sine.* Mai târziu, în această carte, îţi vom arăta cum să-ţi schimbi căsnicia în bine, chiar dacă soţul tău nu este interesat să se schimbe. Dar procesul începe întotdeauna cu asumarea - responsabilităţii pentru propria ta parte în problemă.

**Libertate**

„Iresponsabilitatea lui îmi face viaţa mizerabilă", a început Jen. Apoi a continuat să-mi spună o poveste teribilă despre cum soţul ei a evitat cu succes maturitatea timp de mulţi ani pe cheltuiala ei. Ea suferise foarte mult din cauza comportamentului lui, atât financiar, cât şi sexual.

În timp ce ascultam, însă, am putut vedea că sentimentul ei profund de lipsă de speranţă o ţinea în închisoare. Am putut vedea nenumărate moduri în care ar putea fi eliberată de tiparele de comportament ale soţului ei. Ea ar putea face numeroase alegeri pentru a se ajuta atât pe ea

însăşi, cât şi pe relaţia . Dar lucrul trist a fost că ea nu putea vedea aceleaşi alegeri care erau atât de clare pentru mine.

„De ce nu încetezi să plăteşti pentru greşelile lui şi să-l eliberezi? De ce tot îl salvezi din mizeria în care se bagă? Am întrebat.

"Ce vrei sa spui?" întrebă Jen, alternând între suspine înfundate şi o expresie dispreţuitoare. „Nu pot face nimic. Aşa este el şi trebuie doar să trăiesc cu asta."

Nu mi-am putut da seama dacă era tristă pentru ceea ce percepea ca un caz fără speranţă sau furioasă pe mine pentru că i-am sugerat că are de ales.

Pe măsură ce am vorbit mai departe, am descoperit o problemă de bază care o împiedica pe Jen să facă astfel de alegeri. *Ea nu s-a experimentat ca agent liber.* Nu i-a trecut niciodată prin minte că avea libertatea de a răspunde, de a face alegeri, de a limita modul în care comportamentul lui o afecta. Ea a simţit că este o victimă a tot ceea ce el a făcut sau nu a făcut.

Aceasta era aceeaşi problemă care îl tulbura pe Joe şi îl făcea să reacţioneze atât de sever la Caroline. Ea ar încerca să-l controleze, iar el avea să experimenteze încercările ei ca pe el *de fapt* . În realitate, Caroline nu avea niciun control asupra lui Joe şi, dacă ar fi înţeles asta, nu ar fi fost atât de reactiv cu ea. Nu se vedea ca un agent liber.

Dumnezeu a proiectat întreaga creaţie pentru libertate. Nu eram meniţi să fim înrobiţi unul de celălalt; eram menite să ne iubim liber. Dumnezeu ne-a proiectat să avem libertatea de a alege atunci când răspundem la viaţă, la alţi oameni, la Dumnezeu şi la noi înşine. Dar când ne-am întors de la Dumnezeu, ne-am pierdut libertatea. Am devenit sclavi păcatului, egocentrismului, altor oameni, vinovăţiei şi unei mulţimi de alte dinamici.

Graniţele ne ajută să ne realizăm din nou libertatea. Ascultaţi modul în care Pavel le spune galatenilor să pună limite împotriva oricărui tip de control şi să devină liberi: „Pentru libertate, Hristos ne-a eliberat; de aceea, rămâneţi tari şi nu vă supuneţi din nou jugului robiei" (Galateni 5:1 NASB). Jen s-a simţit înrobită de tiparele de comportament ale soţului ei şi nu a văzut opţiunile disponibile. Joe se vedea supus încercărilor sâcâitoare ale lui Caroline de a-l controla. Dar Dumnezeu ne spune să nu fim supuşi niciunui fel de control înrobitor.

Când cineva realizează libertatea pe care o are faţă de un soţ sau de oricine altcineva, se deschid multe opţiuni. Graniţele ne ajută să ştim exact unde începe şi unde se termină controlul cuiva. Ca şi în cazul liniilor de proprietate de mai sus, aşa este şi cu relaţiile. Aşa cum vecinul tău de alături nu te poate forţa să-ţi pictezi casa în mov , nici o altă fiinţă umană nu te poate obliga să faci ceva. Încalcă legea fundamentală a libertăţii stabilită de Dumnezeu în univers . Pentru ca dragostea să funcţioneze, fiecare soţ trebuie să-şi realizeze libertatea. Iar graniţele ne ajută să definească libertatea pe care o avem şi libertatea pe care nu o avem.

Căsătoria nu este sclavie. Se bazează pe o relaţie de dragoste adânc înrădăcinată în libertate. Fiecare partener este liber *de* celălalt şi, prin urmare, liber *să-l iubească* pe celălalt. Acolo unde există control, sau percepţie a controlului, nu există iubire. Dragostea există doar acolo unde există libertate.

**Triunghiul limitelor**

Trei realităţi au existat de la începutul timpurilor:

1. Libertate
2. Responsabilitate
3. Dragoste

Dumnezeu ne-a creat liberi. El ne-a dat responsabilitatea pentru libertatea noastră . Şi ca agenţi liberi responsabili, ni se spune să ne iubim pe el şi pe alţii. Acest accent este cuprins în întreaga Biblie. Când facem aceste trei lucruri – să trăim liber, să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră libertate şi să ne iubim pe Dumnezeu şi unii pe alţii – atunci viaţa, inclusiv căsătoria, poate fi o experienţă Eden.

Ceva incredibil se întâmplă când aceste trei ingrediente ale relaţiei lucrează împreună. Pe măsură ce dragostea creşte, soţii devin mai eliberaţi de lucrurile care înrobesc: egocentrismul, modelele păcătoase , rănile din trecut şi alte limitări autoimpuse. Apoi, ei capătă un sentiment din ce în ce mai mare de autocontrol şi responsabilitate. Pe măsură ce acţionează mai responsabil, devin mai iubitori. Şi apoi ciclul începe din nou. Pe măsură ce dragostea creşte, la fel creşte şi libertatea, ceea ce duce la mai multă responsabilitate şi la mai multă iubire.

Acesta este motivul pentru care un cuplu care este căsătorit de

cincizeci sau mai mulţi ani poate spune că căsătoria devine din ce în ce mai bună pe măsură ce trece timpul. Ei devin mai liberi să fie ei înşişi ca urmare a faptului că sunt iubiți, iar relaţia de dragoste se adânceşte.

O femeie a spus-o astfel: „Înainte să mă căsătoresc cu Tom, eram atât de prinsă de propriile mele nesiguranţe şi temeri încât să ştiu chiar cine sunt. Am fost atât de binecuvântat de felul în care m-a iubit. Când îmi era frică sau iresponsabil în primii ani, el era răbdător, nu reactiv. Era suficient de puternic încât să mă iubească şi să solicite mai mult de la mine în acelaşi timp. Nu m-a lăsat să scap cum eram, dar nici nu m-a pedepsit niciodată pentru cum eram. A trebuit să încep să îmi asum responsabilitatea pentru a trece peste barierele mele în calea iubirii. Nu l-am putut învinovăți pentru greşelile mele. Pe măsură ce mă iubea din ce în ce mai mult, am putut să mă schimb şi să renunț la felul în care eram."

Lucrul cu adevărat frumos a fost că, în timp ce vorbeam cu soţul acestei femei , el a spus practic acelaşi lucru. Amândoi deveniseră un analist al pisicilor pentru creşterea celuilalt şi, de asemenea, pentru relaţie.

În această descriere putem vedea cele trei catete ale triunghiului. Soţii erau liberi să nu reacţioneze la celălalt, fiecare şi-au asumat responsabilitatea pentru propriile probleme şi au iubit-o pe cealaltă persoană chiar şi atunci când nu o merita. Ea a lucrat la nesiguranţe şi le-a schimbat. Şi fiindcă amândoi erau eliberaţi de celălalt, s-au dat dragoste unul altuia în mod liber. Şi acea iubire a continuat să se transforme şi să producă creştere.

Amintiți-vă, acolo unde nu există libertate, există sclavie, iar acolo unde este sclavie, va fi răzvrătire. De asemenea, acolo unde nu există responsabilitate, există robie. Acolo unde nu ne asumăm proprietatea şi facem ceea ce ar trebui să facem cu propriile noastre lucruri, vom rămâne blocaţi la un anumit nivel de relaţie şi nu vom putea merge mai adânc.

Dragostea poate exista doar acolo unde funcţionează libertatea şi responsabilitatea. Dragostea creează mai multă libertate care duce la mai multă responsabilitate, ceea ce duce la tot mai multă capacitate de a iubi.

**Protecție**

Ultimul aspect al graniţelor care face dragostea să crească este

protecţia . Gândeşte-te o clipă la casa ta. Probabil că ai ceva protecţie în jurul proprietăţii tale undeva. Unii dintre voi au un gard cu o poartă încuiată, de exemplu, pentru a vă proteja proprietatea de intruşi. Unii oameni, dacă ar putea, ar intra şi ar fura lucruri care contează pentru tine. După cum a spus Isus: „Nu daţi câinilor ceea ce este sacru; nu vă aruncaţi perlele la porci. Dacă o faci, ei le pot călca sub picioarele lor, apoi se vor întoarce şi te vor sfâşia" (Matei 7:6). Trebuie să fii atent şi să te protejezi de rău.

Unii dintre voi nu aveţi un gard, dar vă încuiaţi uşile. Oricum ai face-o, ai o limită de protecţie disponibilă atunci când este nevoie pentru a-i ţine departe pe „băieţii răi". Dar nici poarta sau uşa ta încuiată nu este un zid. Trebuie să puteţi deschide poarta sau uşa atunci când doriţi să invitaţi „băieţi buni" pe proprietatea dumneavoastră sau în casă. Cu alte cuvinte, graniţele trebuie să fie permeabile. Trebuie să ţină răul afară şi să lase binele să intre.

Aşa cum este cu casa ta, aşa este cu sufletul tău. Aveţi nevoie de graniţe de protecţie pe care să le stabiliţi când răul este prezent şi pe care să le puteţi lăsa în jos când pericolul se termină.

Regina se săturase. Căsătorită cu Lee timp de nouăsprezece ani, ea încercase să fie iubitoare până când aproape că o omorâse emoţional . Lee a avut o problemă de lungă durată cu alcoolul şi, de asemenea, cu furia. Uneori, cele două probleme se adunau şi îi făceau viaţa insuportabilă. În plus, el o luase într-un mod devastator din punct de vedere emoţional, cu replici sarcastice. — Frumoasă rochie, nu au avut-o pe mărimea ta? era genul de lucru pe care el ar spune. Nici el nu a ajutat-o cu copiii, considerând-o „treaba soţiei".

Era o persoană care se adaptează, iubitoare, care încercase întotdeauna să evite conflictele şi să cucerească oamenii cu dragoste. Când oamenii erau răi, ea devenea mai drăguţă şi încerca să-i iubească mai mult. Problema cu Lee era că dragostea ei îi dădea din ce în ce mai multă permisiunea să nu se iubească. Băutul şi alte comportamente ale lui au continuat să devină din ce în ce mai pronunţate, iar ea în cele din urmă nu a mai suportat.

Ea a descoperit că nu era bine să fii bolnavul tăcut. Unii oameni de la biserica ei au încurajat-o să vorbească cu Lee despre modul în care problemele lui au afectat-o. A urmat nişte cursuri de asertivitate şi a

început să-l confrunte.

Din păcate, Lee nu a ascultat. Uneori el ignora confruntările ei , alteori îşi cere scuze fără să se schimbe, iar alteori se înfuria şi era defensiv. Dar în niciun moment nu a luat la inimă cuvintele ei, a văzut cum o rănea şi a schimbat-o.

În cele din urmă, Regina ia dat lui Lee să aleagă să-şi deţină problema şi să-şi asume responsabilitatea pentru ea sau să se mute. Ea nu ar mai permite băuturii şi mâniei lui să o afecteze pe ea şi pe copii. Ea ar lua măsuri de protecţie pentru a „păzi binele" şi să nu lase răul să-l distrugă.

La început el nu a crezut-o, dar ea a rămas pe picioare. În cele din urmă, s-a mutat. Dacă nu ar fi făcut-o, s-ar fi putut muta ea însăşi sau s-ar fi dus la tribunal. Dar, văzând pentru prima dată că comportamentul său avea consecinţe, Lee şi-a luat problema în serios . A primit ceva ajutor şi şi-a schimbat viaţa. El şi Regina s-au împăcat un an şi jumătate mai târziu, iar căsătoria lor a fost salvată.

Regina era fericită că erau din nou împreună şi că căsătoria mergea bine. Acesta era un fruct al poziţiei de protecţie pe care o luase atât de dureros. Ea şi-a pus nişte limite şi s-a legat pentru a se proteja pe ea, copiii ei şi, în cele din urmă, căsătoria ei de un ciclu distructiv.

**Control de sine**

Există multe neînţelegeri despre graniţe. Unii oameni sunt împotriva graniţelor pentru că le văd ca egoiste; alţi oameni chiar le folosesc pentru a fi egoişti. Ambele sunt greşite. Graniţele sunt în principiu despre autocontrol.

Un client mi-a spus odată: „Am stabilit nişte limite *pentru soţul meu* . I-am spus că nu mai poate vorbi aşa cu mine. Şi nu a funcţionat. Ce fac acum?"

„Ceea ce ai făcut nu este deloc graniţe", i-am răspuns.

"Ce vrei să spui?"

„A fost încercarea ta slabă de a-ţi controla soţul şi asta nu funcţionează niciodată." Am continuat să explic că graniţele nu sunt ceva pe care „o stabiliţi" unei alte persoane. Graniţele sunt despre tine.

Clienta mea nu i-a putut spune soţului ei: „Nu poţi să-mi vorbeşti aşa". Această cerere este inaplicabilă. Dar putea spune ce ar face sau nu ar face dacă i-ar fi vorbit din nou aşa. Ea putea să stabilească o limită

„pentru ea însăşi". Ea ar putea spune: „Dacă îmi vorbeşti aşa, voi ieşi din cameră". Această ameninţare este total aplicabilă pentru că are legătură cu *ea.* Ea ar fi stabilit o limită cu singura persoană pe care o putea controla : ea însăşi.

Când construieşti un gard în jurul curţii tale, nu îl construieşti pentru a-ţi da seama de limitele curţii vecinului tău, astfel încât să-i poţi dicta cum trebuie să se comporte. Îl construieşti în jurul propriei curţi, astfel încât să poţi menţine controlul asupra a ceea ce se întâmplă cu propria ta proprietate. Graniţele personale fac la fel. Dacă cineva vă depăşeşte limitele personale într-un fel, puteţi prelua controlul asupra dvs. şi nu vă mai lăsaţi controlat sau rănit. Acesta este autocontrolul.

Şi în cele din urmă, autocontrolul serveşte dragostei, nu egoismului. Sperăm că atunci când veţi prelua controlul asupra dvs., vă veţi iubi mai bine şi mai mult intenţionat şi intenţionat, astfel încât dumneavoastră şi soţul/soţia dumneavoastră să puteţi avea intimitatea pe care o doriţi.

**Exemple de limite**

În lumea fizică, multe graniţe definesc proprietatea şi o protejează. Gardurile înconjoară casele. Casele sunt construite în comunităţi închise. Majoritatea caselor au uşi şi încuietori. Pe vremuri, oamenii aveau chiar şanţuri cu aligatori.

În lumea imaterială a sufletelor şi a relaţiilor, graniţele sunt diferite. Ai arăta amuzant cu un şanţ în jurul inimii, iar aligatorii ar necesita multă întreţinere. Deci Dumnezeu ne-a echipat cu graniţe speciale pentru tărâmul interpersonal. Să ne uităm la unele.

***Cuvinte***

Cea mai de bază limită este limba. Cuvintele tale te ajută să te definească. Îi spun celuilalt cine eşti, ce crezi, ce vrei şi ce nu. Iată câteva exemple de cuvinte folosite ca limite:

- Nu, nu vreau să fac asta.
- Nu, nu voi participa la asta.
- Da, vreau să fac asta.
- o voi face.
- Îmi place asta.
- Nu-mi place asta.

Cuvintele tale, sau lipsa lor, te definesc pentru o altă persoană. Îţi aminteşti de Stephanie, soţia din ilustraţia de deschidere a acestui capitol, care se îndepărta de soţul ei, Steve? Stephanie a pierdut încet teren pe proprietatea ei, ne-a spus ce voia şi ce a făcut şi nu i-a plăcut despre cum se comporta Steve. Tăcerea ei era ca un gard călcat în picioare.

***Adevăr***

Adevărul este o altă limită importantă. Adevărul şi principiile lui Dumnezeu oferă limitele existenţei noastre şi, pe măsură ce trăim în acest adevăr, suntem în siguranţă. Iată câteva adevăruri care ajută la definirea structurii modului în care trebuie să relaţionăm:

- Nu minţi.
- Nu comite adulter.
- Nu râvni.
- Dăruieşte altora.
- Iubiţi-vă unii pe alţii.
- Fii plin de compasiune.
- Ierta.

Pe măsură ce ne structurem relaţiile în jurul adevărurilor eterne ale lui Dumnezeu, relaţiile noastre reuşesc şi prosperă. Când trecem aceste graniţe, pierdem siguranţa pe care o oferă adevărul.

În plus, să fim sinceri şi sinceri cu privire la noi înşine şi la ceea ce se întâmplă într-o relaţie oferă limite. A nu fi sincer unul cu celălalt dă o impresie falsă despre locul în care ne aflăm, precum şi despre cine suntem. De exemplu, când Regina se adapta la comportamentul rănitor al lui Lee, nu a fost sinceră cu el cu privire la ceea ce se întâmpla cu adevărat în interiorul ei. Ea se comporta fericită şi iubitoare, dar în realitate era mizerabilă în interior şi o rănea profund.

După cum spune Pavel: „Fiecare dintre voi trebuie să lepădă minciuna şi să vorbească aproapelui său cu adevărat, căci toţi suntem mădularele unui trup" (Efeseni 4:25). Dacă nu suntem sinceri unul cu celălalt, relaţia noastră reală se ascunde. Apoi, în loc de o relaţie reală, avem două relaţii: relaţia exterioară, care este falsă; şi relaţia interioară, ascunsă, ceea ce este adevărat. Intimitatea se pierde, la fel şi iubirea.

Dragostea şi adevărul trebuie să existe împreună.

***Consecinţele***

Când Regina a avut „destul", ea a stabilit în cele din urmă limita consecinţelor. Ea a spus că nu va mai trăi cu Lee în timp ce el va bea. Această consecinţă a definit graniţa la care şi-ar permite să fie expusă. Acolo unde cuvintele ei nu au reuşit să comunice, acţiunile ei au făcut-o. L-a dat afară.

Dumnezeu ne-a dat Legea semănării şi seceririi (vezi capitolul 2 pentru o explicaţie mai completă a acestei legi) pentru a comunica ce este acceptabil şi ce nu. Dacă folosim doar cuvinte, altele uneori nu „înţeleg mesajul". De fapt, oamenii în negare sunt surzi la cuvintele adevărului. Ei răspund doar la durere şi pierdere. Consecinţele arată unde este linia noastră de graniţă.

Unii soţi au nevoie de consecinţe grave, cum ar fi separarea. Alţii au nevoie de altele mai puţin severe, cum ar fi următoarele, pentru a defini graniţele importante:

- Anularea unui card de credit
- Plecarea singur la petrecere când partenerul întârziat perpetuu nu vine acasă la ora de plecare convenită
- Să mergi înainte şi să mănânci cina atunci când un soţ întârzie pentru a miea oară
- Încheierea unei conversaţii abuzive
- Refuzul de a elibera pe cineva din blocaj din cauza iresponsabilităţii perpetue, cum ar fi cheltuirea excesivă sau neterminarea lucrărilor la timp.

***Distanţa emoţională***

Uneori, unul dintre partenerii unei relaţii dureroase nu este dispus să se schimbe. Partenerul continuă să facă lucruri dăunătoare. Sau, uneori, un soţ poate să fi trădat o încredere sau să fi avut o aventură şi, deşi s-a pocăit, nu a trecut suficient timp pentru ca soţul să se dovedească demn de încredere.

În aceste situaţii, încrederea poate să nu fie înţeleaptă. Dar este prudent să continui să interacţionezi în relaţie şi să rezolvi problema. În astfel de situaţii, un partener poate fi nevoit să urmeze sfatul din Proverbe pentru a evita alte răni: „Mai presus de orice, păzeşte-ţi inima,

căci este izvorul vieţii" (Proverbe 4:23). A-ţi păzi inima cuiva ar putea include să spui următoarele:

- Te iubesc, dar nu am încredere în tine. Nu pot fi atât de aproape până nu rezolvăm asta.
- Când poţi fi amabil, putem fi din nou aproape.
- Când arătaţi că sunteţi serios în a obţine ajutor, mă voi simţi suficient de în siguranţă pentru a vă deschide din nou.
- Nu pot să împărtăşesc sentimente profunde dacă ai de gând să mă pedepseşti pentru ele.

În aceste cazuri, cuplul are angajamentul de a lucra la lucruri împreună cu înţelepciunea de a păzi inima cu o anumită distanţă emoţională până când este sigur şi prudent să se apropie. Acest lucru previne rănirea şi deteriorarea în continuare a relaţiei.

Vă atenţionăm, totuşi, că trebuie să luaţi această poziţie doar cu o inimă curată. Inimile impure folosesc graniţele pentru a manifesta sentimente precum răzbunarea şi furia. Deoarece niciunul dintre noi nu este pur, trebuie să ne căutăm motivele pentru a stabili graniţe pentru a ne asigura că ele servesc iubirii şi nu motivelor noastre impure. Folosirea distanţei sau retragerea iubirii, de exemplu, pentru a-l pedepsi pe celălalt este un semn că stabilim limite nu pentru a rezolva conflictul, ci pentru a ne răzbuna.

***Distanţa fizică***

Uneori, când totul eşuează, oamenii trebuie să se îndepărteze unii de alţii până când durerea se poate opri. Distanţa poate oferi timp pentru a proteja, timp pentru a gândi, timp pentru a vindeca şi timp pentru a învăţa lucruri noi. În cazuri severe, separarea de protecţie previne pericolul real. Distanţa fizică poate fi minimă sau mai semnificativă:

- A se îndepărta de o ceartă sau de o situaţie aprinsă
- Să luăm ceva timp unul de celălalt pentru a rezolva lucrurile
- Se mută pentru a primi tratament pentru o dependenţă
- Separarea de abuzul fizic sau abuzul de substanţe
- Mutarea într-un adăpost pentru a proteja copiii

Aceste limite protejează căsătoria şi soţul de alte vătămări. După cum ne spune Proverbele, „Cei înţelepţi văd pericolul şi se adăposteşte, dar

cei simpli continuă şi suferă pentru aceasta" (Proverbe 27:12). Distanţa fizică oferă uneori spaţiu pentru vindecare, precum şi siguranţă pentru a păstra partenerii şi căsătoria în sine. Deşi de obicei este o ultimă soluţie, uneori este lucrul care salvează.

***Alte Oameni***

Sandy nu l-a putut face faţă singură lui Jerry. De fiecare dată când încerca să-şi stabilească limite cu el, se îndoia în focul conflictului. Nu avea încă coloana vertebrală de care avea nevoie. El a fost întotdeauna capabil să o învingă.

I-am sugerat să vorbească despre anumite probleme cu el doar cât eram eu prezent. La început, ea a văzut asta ca o ieşire din poliţie şi nu şi-a dat permisiunea să o facă. Dar după alte câteva eşecuri , ea a fost de acord că pur şi simplu nu poate.

Sandy s-a limitat la a discuta subiectele dificile doar în sesiunile lor de consiliere. Încet, a putut să se bazeze pe mine pentru a monitoriza şi a interveni când Jerry a scăpat de sub control. Pe măsură ce s-a întâmplat, limitele pe care le-am oferit în structurarea şedinţelor au dat căsătoriei o nouă cale. A început să răspundă.

Mai târziu, a mers la grupul ei de sprijin pentru restul structurii de care avea nevoie pentru a-şi câştiga propriile limite. Alţi oameni erau „coloana vertebrală" pe care nu o avea la început. Încet, ea şi-a - interiorizat grija, sprijinul, predarea şi modelarea. Dumnezeu a oferit întotdeauna ajutor din partea familiei sale celor care au nevoie de el. Iată câteva moduri:

- Folosiţi o terţă parte pentru a vă ajuta să rezolvaţi conflictul.
- Folosiţi o terţă parte pentru a vă ajuta să vă protejaţi şi să vă susţineţi.
- Folosiţi un grup pentru vindecare şi întărire.
- Folosiţi-i pe alţii pentru a vă învăţa limitele.
- Folosiţi consilieri, prieteni sau pastori pentru a oferi un loc sigur pentru a lucra în probleme dificile.
- Folosiţi adăposturi în situaţii extreme.

Ai grijă, totuşi, ca alţi oameni să ajute şi să nu rănească. Alţi oameni ar putea fi inutil dacă te ajută să te ascunzi de conflict în loc să încerce

să-l rezolvi. Vom acoperi acest punct în capitolul 11 despre protejarea căsniciei tale de intruşi.

***Timp***

Timpul este o altă graniţă care structurează dificultăţile în relaţii . Unii oameni au nevoie de timp pentru a rezolva un conflict sau pentru a limita conflictul în sine:

- Acordaţi-vă un timp alocat pentru a vorbi despre anumite lucruri: „Vom discuta bugetul nostru timp de o oră, apoi îl vom lăsa în pace până săptămâna viitoare."
- Stabiliţi un anumit timp pentru a lucra la o anumită problemă în loc să o discutaţi în căldura momentului.
- Stabiliţi anotimpuri pentru anumite obiective: „Vara aceasta vom lucra la comunicarea noastră, iar toamna vom lucra la dificultăţile noastre sexuale".

Aşa cum lumea fizică are diferite tipuri de graniţe, lumea interpersonală are şi altele diferite. Aşa cum uneori un gard este potrivit şi o uşă nu, uneori confruntarea şi adevărul sunt importante, iar distanţa fizică nu. Mai târziu în această carte, în partea a III-a, vă vom ghida prin cum să ştiţi când să faceţi ce.

**Stephanie**

Stephanie, cu care am deschis acest capitol, nu se confrunta cu problemele mai grave cu Steve pe care le- au dezvăluit unele dintre celelalte cupluri ale noastre. Ea suferea, totuşi, de distanţa emoţională pe care o creează a fi la capătul greşit al unei relaţii unilaterale. Într-un fel, povestea ei este mai dezvăluitoare cu privire la necesitatea unor limite bune într-o căsnicie. Era nefericită în faţa fără probleme evidente. Acesta poate fi uneori cel mai rău tip de mizerie.

Povestea ei are un final bun. Şi încorporează toate principiile pe care le-am analizat în acest capitol.

Stephanie şi-a dat seama mai întâi unde a sfârşit şi unde a început Steve. Când a făcut-o, a descoperit că era foarte puţin din ea în căsătorie. Ea se adaptase la el şi îi îndeplinise atât de mult dorinţele, încât de-abia exista. Nici nu-şi mai putea aminti cum era să fii ea însăşi. Dorinţele ei pentru şcoală şi unele lucrări semnificative ale ei au fost uitate de mult,

deoarece el o presă să continue aşa cum erau. Şi cedase iar şi iar până se pierduse.

Când s-a gândit la ce era al ei şi ce era al lui, şi-a dat seama că nu-l putea învinovăţi pentru pierderea ei înşişi. Ea a fost cea care i-a îndeplinit dorinţele. Ea era cea căreia îi era frică de conflict şi aşa a ales să se adapteze la ceea ce îşi dorea el. A trebuit să-şi stăpânească pasivitatea.

În acest moment al călătoriei sale, Stephanie a luat o decizie matură . Ea şi-a asumat responsabilitatea pentru propria ei mizerie şi a început să *lucreze la ea în relaţie.* În loc să facă ceea ce fac mulţi oameni conformanţi când se trezesc şi se trezesc pierduţi, ea nu a părăsit relaţia „pentru a se regăsi pe ea însăşi". De multe ori, o căsnicie se va despărţi pe măsură ce soţul pasiv decide că vrea să aibă „o viaţă proprie". Şi ea pleacă. Uneori poate chiar numi această mişcare „obţinerea unor limite". Nimic mai departe de adevăr.

Graniţele sunt construite şi stabilite doar în contextul relaţiei. A fugi dintr-o relaţie ca prim pas al graniţelor înseamnă să nu ai deloc graniţe. Este o apărare împotriva dezvoltării graniţelor cu o altă persoană. Singurul loc în care graniţele sunt reale este în relaţie.

Stephanie nu a alergat. Ea a preluat toate sentimentele , atitudinile, dorinţele şi alegerile ei, apoi i-a dus la Steve. Şi au avut multe conflicte la început. Dar, până la urmă, a crescut şi el. Steve a aflat că viaţa nu era doar despre el şi că, dacă va continua să trăiască aşa, avea să piardă unele lucruri foarte importante pentru el, precum apropierea cu Stephanie. Pe măsură ce ea şi-a asumat responsabilitatea pentru viaţa ei, el a fost forţat să îşi asume responsabilitatea pentru a lui, iar căsnicia s-a îmbunătăţit.

Amândoi îşi deţineau părţile ecuaţiei. Stephanie a văzut că era eliberată de Steve şi că sclavia pe care o simţise mereu vine din interiorul ei. Ea şi-a exprimat mai mult sentimentele şi opiniile. Ea nu ar ceda imediat dorinţelor lui Steve . Când nu a auzit-o, ea l-a anunţat. Şi Steve a învăţat să-şi iubească libertatea şi să o savureze. A început să se simtă atras de independenţa ei în loc să fie ameninţat de aceasta. Pe măsură ce au făcut aceste lucruri, dragostea a crescut. Şi au crescut şi ca indivizi.

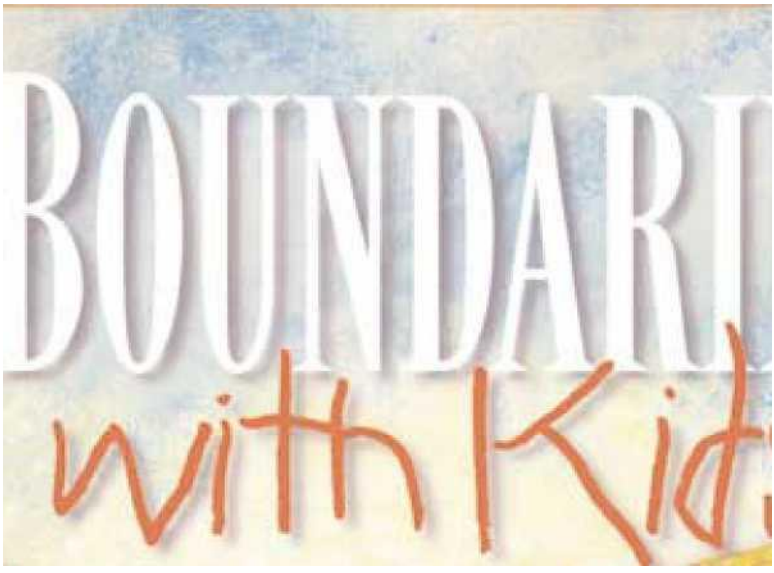
Dar totul începuse cu Stephanie care făcea o muncă serioasă la limită: definirea ei înşişi, preluarea proprietăţii şi responsabilitatea pentru ceea ce era al ei, realizându-şi libertatea, făcând unele alegeri, făcând munca

grea de schimbare în relaţie şi nu departe de ea şi învăţând să iubească în loc să se conformeze.

Relaţia lui Stephanie cu Steve a devenit din ce în ce mai intimă . Au învăţat cum să fie oameni separaţi, liberi să se iubească. Ingredientul lipsă a fost un sentiment profund de intimitate, ceva la care Biblia se referă ca „cunoaştere " pe cineva. Dar fără graniţe clare, nu s-ar putea cunoaşte, iar fără să se cunoască, nu s-ar putea iubi cu adevărat.

Pe măsură ce fiecare a devenit mai definit, au devenit doi oameni care puteau iubi şi fi iubiţi. Au început să se cunoască şi să se bucure unul de altul. Au început să crească.

Aceasta este ceea ce ne-am dori pentru tine şi soţul tău. În această carte te vom ajuta să devii mai bine definit, mai liber şi mai responsabil şi mai în măsură să iubeşti şi să fii iubit. Aceasta este înalta chemare pe care Dumnezeu a creat-o căsătoria.


BOUNDARI
with Kid

# ---------1----------

# Viitorul este acum

eu A fost o zi normală, dar una care avea să schimbe pentru totdeauna calitatea de părinte a prietenului meu.

Terminasem cina, iar eu (Dr. Cloud) eram în vizită cu prietena mea, Allison, şi cu soţul ei, Bruce, când a părăsit masa pentru a face nişte treburi. Eu şi Bruce am continuat să vorbim până când un telefon l-a luat şi el, aşa că m-am dus să văd dacă o pot da pe Allison o mână de ajutor.

O auzeam în camera fiului lor, Cameron, în vârstă de paisprezece ani. Am intrat într-o scenă care m-a zguduit. Punea veselă hainele şi echipamentul sportiv şi făcea patul. Ea a început o conversaţie de parcă lucrurile ar fi normal: „Abia aştept să vezi pozele din călătoria noastră. A fost atât de mult..."

„Ce faci?" Am întrebat.

„Curăţăm camera lui Cameron", a spus ea. „Ce se pare că fac?"

„Tu ce eşti?"

"Ţi-am spus. Îi fac curat în camera. De ce te uiţi aşa la mine?"

Tot ce puteam face a fost să împărtăşesc cu ea viziunea din capul meu. „Îmi pare rău pentru viitoarea soţie a lui Cameron."

Allison se îndreptă, încremeni o clipă, apoi se grăbi din cameră. Am intrat în hol să o văd stând acolo nemişcată. Neştiind ce să spun, n-am spus nimic. După câteva clipe, s-a uitat la mine şi a spus: „Nu m-am gândit niciodată la asta".

Nici cei mai mulţi dintre noi. Părim în prezent fără să ne gândim la viitor. De obicei ne ocupăm de problemele la îndemână. A trece printr-o după-amiază fără a dori să ne trimitem copiii într-o tabără de opt ani în Alaska pare o realizare uriaşă! Dar unul dintre obiectivele parentale este

de a fi cu ochii pe viitor. Ne creştem copiii pentru a fi adulţi responsabili.

Părinţii interacţionează cu copiii lor într-un mod care le vine în mod natural. De exemplu, Allison a fost prin fire o „ajutoare" şi şi-a ajutat cu bucurie fiul. Alţii au stiluri parentale diferite. Unii, care sunt mai relaxaţi şi neimplicaţi, părăsesc camera fiului lor în pace. Cei care sunt mai stricti pun pedepse grele pentru un pat mai puţin decât reglementat.

Cu siguranţă, creşterea copiilor necesită multe intervenţii diferite. Sunt momente pentru a ajuta, pentru a nu te implica sau pentru a fi strict. Dar adevărata problemă este aceasta: *ceea ce faci este făcut intenţionat?* Sau o faci din motive la care nu te gândeşti, cum ar fi propria ta personalitate, copilărie, nevoie de moment sau frici?

Amintiţi-vă, parentingul are de-a face cu mai mult decât cu prezentul. Îţi pregăteşti copilul pentru viitor. *Caracterul unei persoane este destinul cuiva.*

Caracterul unei persoane determină în mare măsură modul în care va funcţiona în viaţă. Dacă se descurcă bine în dragoste şi în muncă depinde de abilităţile pe care le deţine în interior. Într-o lume care a început să explice comportamentul oamenilor cu o varietate de scuze, oamenii rămân să se întrebe de ce viaţa lor nu funcţionează. *Cele mai multe dintre problemele noastre rezultă din propria noastră slăbiciune de caracter* . Acolo unde avem putere interioară, reuşim, adesea în ciuda circumstanţelor grele . Dar acolo unde nu avem puterea interioară, fie rămânem blocaţi, fie eşuăm. Dacă o relaţie necesită înţelegere şi iertare şi nu avem această abilitate de caracter, relaţia nu va reuşi. Dacă o perioadă dificilă de muncă necesită răbdare şi întârziere a satisfacţiei şi nu avem acele trăsături, vom eşua. Caracterul este aproape totul.

Cuvântul *caracter* înseamnă lucruri diferite pentru diferiţi oameni. Unii oameni folosesc *caracterul* pentru a însemna funcţionare morală sau integritate. Folosim cuvântul pentru a descrie întregul machiaj al unei persoane, cine este. Caracterul se referă la capacitatea şi incapacitatea unei persoane, la forma sa morală, la funcţionarea sa în relaţii şi la modul în care îşi îndeplineşte sarcinile. Ce face el în anumite situaţii şi cum o face? Când trebuie să facă performanţă, cum va îndeplini aceste cerinţe? Poate iubi? Poate fi responsabil? Poate avea empatie pentru alţii? Îşi poate dezvolta talentele? Poate rezolva problemele? Poate face faţă eşecului? Cum reflectă el chipul lui Dumnezeu? Acestea sunt câteva dintre problemele care definesc caracterul.

Dacă caracterul unei persoane îi determină viitorul, atunci creşterea copiilor înseamnă în primul rând să-i ajute pe copii să-şi dezvolte

caracterul care îi va duce prin viaţă în siguranţă, în siguranţă, în mod productiv şi cu bucurie. Părinţii – şi cei care lucrează cu copiii – ar face bine să ţină cont de acest lucru. Un obiectiv major al creşterii copiilor este de a-i ajuta să dezvolte caracterul care le va face viitorul să meargă bine.

Abia când Allison a văzut această realitate viitoare, s- a schimbat părinţii ei. Îi plăcea să-l ajute pe Cameron. Dar, în multe privinţe, ajutorul ei nu l-a „ajutat" pe Cameron. Dezvoltase un model în care se simţea îndreptăţit la ajutorul tuturor celorlalţi, iar acest sentiment de îndreptăţire i-a afectat relaţiile la şcoală şi la biserică. Allison fusese întotdeauna bucuroasă să-l ajute pe Cameron să treacă peste mizeria pe care o crease. Un alt proiect nerealizat a fost o altă oportunitate de a-l iubi.

Cu toate acestea, Allison nu a fost doar o mamă, ci şi o femeie adultă şi o soţie. Când a privit în viitor şi a văzut un moment în care Cameron va lăsa responsabilităţile pe seama altora, a devenit îngrijorată. Ceea ce o mamă nu se deranjează să facă, alţii deplâng. Ea a întrezărit realitatea destinului personajului. Şi a schimbat modul în care a interacţionat cu Cameron pentru a-l ajuta să dezvolte simţul responsabilităţii, pentru a-l ajuta să se gândească la modul în care comportamentul lui i-a afectat pe alţii şi dacă alţii ar dori sau nu să facă parte din viitorul lui.

În acest sens spunem că viitorul este acum. Când eşti părinte, contribui la crearea viitorului unui copil. Tiparele pe care copiii le stabilesc devreme în viaţă (caracterul lor) pe care le vor trăi mai târziu. Iar caracterul se formează întotdeauna în relaţie. Nu putem supraestima rolul tău în dezvoltarea acestui personaj. Aşa cum spune Proverbele, „Învăţaţi copilul pe calea pe care trebuie să o urmeze şi, când va îmbătrâni, nu se va întoarce de la el" (Proverbe 22:6).

**Medicina Preventiva**

În 1992 am scris *Boundaries,* o carte despre preluarea controlului asupra vieţii cuiva. În *Boundaries* am vorbit despre cum să reparăm ruptura de caracter cauzată de lipsa graniţelor. De atunci, prin ateliere şi la radio şi televiziune, am vorbit cu mai mult de un milion de oameni despre crearea de limite în viaţa lor. Mii de oameni ne-au spus că crearea de limite le-a permis să iubească şi să trăiască mai bine, unii pentru prima dată. Nimic nu este mai interesant decât să-i vezi pe oameni crescând şi schimbându-se.

Dar din propria noastră experienţă şi cea a publicului şi cititorilor noştri, un lucru a devenit evident pentru noi. Adulţii cu probleme la graniţe nu

au dezvoltat acele probleme ca adulţi. Au învăţat tipare devreme în viaţă şi apoi au continuat acele tipare scăpate de sub control în viaţa lor adultă, unde miza era mai mare. Ei au învăţat următoarele probleme de limită când erau tineri:

- Incapacitatea de a spune nu persoanelor rănitoare sau de a stabili limite pentru comportamentul rănitor din partea altora
- Incapacitatea de a spune nu propriilor impulsuri distructive
- Incapacitatea de a auzi nu de la alţii şi de a le respecta limitele
- Incapacitatea de a amâna satisfacţia şi de a îndeplini obiectivele şi sarcinile
- Tendinţa de a fi atras de oameni iresponsabili sau rănitori şi apoi de a încerca să le „remediezi".
- Asumarea responsabilităţii pentru viaţa altora
- Abilitatea de a fi uşor manipulat sau controlat
- Se luptă cu intimitatea şi menţinerea apropierii cu ceilalţi
- Incapacitatea de a fi sincer cu cei de care sunt apropiaţi
- Incapacitatea de a-i confrunta pe ceilalţi şi de a rezolva conflictele în mod productiv
- Să trăieşti viaţa ca o victimă, în loc să o trăieşti cu intenţie, cu un sentiment de autocontrol
- Dependenţe şi compulsiuni
- Dezorganizare şi lipsă de urmărire

Aşa că am început să gândim preventiv. Ne place să ajutăm adulţii cu probleme de limită care au continuat de ani de zile, dar dorim, de asemenea, să ajutăm copiii să evite să experimenteze ceea ce mulţi dintre noi a trebuit să treacă pentru a repara deficitele de limită. Această realizare ne-a determinat să scriem această carte despre limitele cu copiii. Majoritatea adulţilor pe care i-am întâlnit aveau părinţi bine intenţionaţi. Dar de multe ori aceşti părinţi nu aveau nicio idee despre cum să construiască berbeci legaţi în copiii lor; astfel au trecut pe propria lor funcţionare limitată la graniţă. Dacă mulţi dintre aceşti părinţi ar fi ştiut să crească un copil cu limite bune, multe dureri ar fi putut fi prevenite. Sperăm că această carte vă va ajuta să dezvoltaţi în copiii voştri genul de caracter care va preveni multe probleme cu care se luptă adulţii.

În plus, părinţii au început să ceară această carte. Ei ştiau durerea prin care trecuseră şi nu doreau ca copiii lor să treacă prin acelaşi tip de curbă de învăţare. Este mai bine ca un copil să-şi piardă privilegiile decât ca un

adult să-şi piardă o căsnicie sau o carieră. În plus, au realizat că graniţele sunt cheia pentru ca orice relaţie să funcţioneze şi au vrut să ştie cum să trăiască cu copiii lor principiile graniţelor. Întrebările lor pot fi grupate în trei domenii de bază:

- Cum le învăţ limitele copiilor?
- Cum îmi impun propriile limite cu copiii mei în moduri adecvate?
- Cum pot să mă asigur că copiii mei nu vor avea probleme cu graniţele pe care le-am avut eu?

Vrem să vă ajutăm să răspundeţi la aceste întrebări şi să vă ajutăm copiii să dezvolte caracterul care îi va conduce în viaţa pe care Dumnezeu i-a creat să o aibă.

**Copiii nu se nasc cu limite**

O graniţă este o „linie de proprietate" care defineşte o persoană; defineşte unde se termină o persoană şi unde începe altcineva. Dacă ştim unde sunt graniţele unei persoane, ştim despre ce ne putem aştepta ca această persoană să preia controlul: pe ea însăşi. Putem cere responsabilitate în ceea ce priveşte sentimentele, comportamentele şi atitudinile . Cu toţii am văzut cupluri, de exemplu, certându-se între ele despre „cine este de vină", fiecare evitând responsabilitatea pentru sine. Într-o relaţie cu cineva, putem defini ce aşteptăm unul de la celălalt şi apoi ne putem cere unul celuilalt să-şi asume responsabilitatea pentru partea respectivă. Când fiecare ne asumăm responsabilitatea pentru partea noastră dintr-o relaţie, relaţia funcţionează şi cu toţii ne îndeplinim obiectivele.

Un copil nu este diferit. Un copil trebuie să ştie de unde începe, pentru ce trebuie să-şi asume responsabilitatea şi pentru ce nu trebuie să-şi asume responsabilitatea. Dacă ştie că lumea îi cere să-şi asume responsabilitatea pentru propria ei persoană şi viaţă, atunci poate învăţa să se ridice la nivelul acestor cerinţe şi să se înţeleagă bine în viaţă.

Dar dacă ea creşte într-o relaţie în care este confuză cu privire la propriile limite (de ce este responsabilă) şi cu privire la graniţele altora (de ce sunt responsabili), ea nu îşi dezvoltă autocontrolul care îi va permite să treacă prin viaţă cu succes. Ea va creşte cu berbeci confuzi care duc la opusul: *încercarea de a-i controla pe ceilalţi şi scăpa de controlul asupra ei înşişi.* De fapt, o descriere exactă a copiilor este că ei sunt oameni mici care scăpa de sub control asupra lor şi încearcă să-i controleze pe toţi cei din jurul lor.

Nu vor să preia controlul asupra lor pentru a se adapta la cerinţele mamei şi ale tatălui; vor ca mama şi tata să schimbe cerinţele!

Puteţi vedea de ce parenting-ul este atât de dificil. Copiii nu se nasc cu limite. Ei interiorizează graniţele din relaţiile externe şi disciplină. Pentru ca copiii să înveţe cine sunt şi de ce sunt responsabili, părinţii lor trebuie să aibă graniţe clare cu ei şi să se relaţioneze cu ei în moduri care să-i ajute să-şi înveţe propriile limite.

Dacă graniţele sunt clare, copiii dezvoltă mai multe calităţi:

- Un sentiment bine definit despre cine sunt ei
- De ce sunt responsabili
- Capacitatea de a alege
- Înţelegerea că, dacă aleg bine, lucrurile vor merge bine, iar dacă aleg prost, vor suferi
- Posibilitatea unei iubiri adevărate bazate pe libertate

Esenţa graniţelor este autocontrolul, responsabilitatea, libertatea şi iubirea. Acestea sunt piatra de temelie a vieţii spirituale. Alături de iubirea şi ascultarea lui Dumnezeu, care ar putea fi un rezultat mai bun al educaţiei parentale decât acesta? Dar întrebarea este, cum se întâmplă asta?

**Cele trei roluri ale unui părinte**

Parentingul poate fi privit în multe moduri diferite. Unii văd un părinte ca pe un antrenor, alţii ca pe un ofiţer de poliţie, alţii ca pe un prieten, alţii ca pe Dumnezeu. În parte, toate aceste roluri au ceva adevăr pentru ele.

În opinia noastră, rolul de părinte sau de îngrijitor constă din aceste trei funcţii principale:

- Tutore
- Manager
- Sursă

***Tutore***

Un tutore este responsabil din punct de vedere legal pentru un copil şi, în această calitate , protejează şi păstrează copilul. De ce un părinte trebuie să ofere protecţie şi conservare?

Biblia spune că copiii sunt „sub paznici şi conducători ” până la momentul potrivit (Galateni 4:2 NASB ). Copiii nu au înţelepciunea pentru a-şi proteja şi a-şi păstra propriile vieţi. Ei nu cunosc bine de rău, periculos de sigur, bine de mai bun, viaţa de moarte. Ei nu se gândesc la rezultatul

acţiunilor lor, ci la satisfacţia imediată. Prin urmare, pe măsură ce îşi explorează şi îşi descoperă limitele, se pun în pericol. Înţelepciunea vine doar din experienţă – lucrul mare de care un copil îi lipseşte.

Un tutore oferă copilului un mediu sigur pentru a învăţa şi a dobândi înţelepciune. Prea puţină libertate pentru a câştiga experienţă , iar copilul rămâne pentru totdeauna copil. Prea multă libertate, iar copilul riscă să se rănească. Aşadar, echilibrarea libertăţii şi a limitelor devine o sarcină majoră în creşterea copiilor. Părinţii trebuie să-i protejeze pe copii de pericole, să-i protejeze de rău şi să-şi păstreze viaţa.

Acest tutore de protecţie intervine cu limite şi limite adecvate pentru a proteja copiii de mai multe surse de pericol:

1. Pericole în interiorul lor
2. Pericole în lumea exterioară
3. Libertăţi nepotrivite pe care nu sunt pregătiţi să le gestioneze
4. Niciodată acţiuni, comportamente sau atitudini adecvate sau rele (cum ar fi uciderea în serie sau utilizarea LSD)
5. Tendinţa lor regresivă de a rămâne dependentă şi de a evita să crească

Părinţii, în rolul lor de tutore, păstrează copilul în siguranţă, în creştere şi sănătos. De cele mai multe ori, ei folosesc limite pentru a îndeplini această funcţie. Ei pun limite libertăţii şi apoi le impun pentru protecţia copilului. Prin acest proces, copilul interiorizează limitele ca înţelepciune şi încet încet începe să poată avea grijă de ea însăşi.

***Manager***

Un manager se asigură că lucrurile sunt realizate – obiectivele sunt atinse, cerinţele şi aşteptările sunt îndeplinite. Copiii nu se nasc cu autodisciplină; prin urmare, ei trebuie să aibă „o altă disciplină". Managerii oferă această altă disciplină, asigurându-se că copilul îndeplineşte sarcinile pe care le are la îndemână pentru a îndeplini aşteptările importante pentru creşterea ei.

Managerii oferă această disciplină prin controlul resurselor, predarea, aplicarea consecinţelor, corectarea, pedepsirea, menţinerea ordinii şi construirea abilităţilor. Ei supraveghează munca grea de zi cu zi pentru atingerea obiectivelor.

Când Allison a decis că îl va proteja pe Cameron de dorinţa lui de a nu fi responsabil pentru el însuşi, a trebuit să gestioneze acest proces. După cum puteţi bănui, Cameron nu s-a înscris imediat pentru noul plan! Allison

a trebuit să-şi stabilească nişte obiective, să controleze resursele şi să gestioneze consecinţele până când fiul ei a dezvoltat disciplina de care va avea nevoie în cele din urmă pentru a se înţelege bine cu altcineva decât mama. Pe scurt, ea trebuia să-şi gestioneze imaturitatea. De exemplu, ea i-a dat linii temporale pentru a învăţa să aibă grijă de bunurile lui şi să îndeplinească slujbe prin casă. Ea a subliniat ce s-ar întâmpla dacă el nu s-ar întâmpla şi s-a păstrat la consecinţele pe care a promis să le impună. A pierdut multe privilegii şi a învăţat costul de a fi un leneş.

Graniţele joacă un rol important în management. Stabilirea limitelor şi solicitarea copilului să-şi asume responsabilitatea (să accepte problema ca pe a lui) şi responsabilitatea (a avea grijă de ceea ce a îmbrăţişat) implică o înţelegere clară a graniţelor. Vom vorbi mai multe despre asta mai târziu.

***Sursă***

Copiii vin pe lume fără resurse. Ei nu ştiu unde este mâncarea, cum să obţină adăpost sau cum să obţină banii de care au nevoie pentru proviziile de bază. Au şi nevoi imateriale, fără să ştie cum să le satisfacă. Au nevoie de iubire, de creştere spirituală, de înţelepciune, de sprijin şi de cunoştinţe, toate acestea fiind în afara lor.

Părinţii sunt sursa tuturor lucrurilor bune pentru un copil. Ele sunt puntea către lumea exterioară a resurselor care susţin viaţa. Iar în acordarea şi primirea resurselor, graniţele joacă un rol foarte important. Copiii trebuie să înveţe să primească şi să folosească în mod responsabil ceea ce le este dat şi să preia treptat rolul de a-şi satisface propriile nevoi. La început, părinţii sunt sursa; ele dau progresiv copilului independenţa de a obţine singur ceea ce are nevoie.

A fi sursa copiilor este plină de binecuvântări şi dificultăţi . Dacă părinţii dăruiesc fără limite, copiii învaţă să se simtă îndreptăţiţi şi să devină egocenţi şi exigenţi. Ingratitudinea devine un tipar de caracter. Dacă părinţii ţin resursele prea strâns, copiii renunţă şi nu îşi dezvoltă speranţa de a atinge obiective care au recompense mulţumitoare. Vom vedea modul în care bound aries ajută la structurarea resurselor şi cum joacă ele un rol important în parenting.

**Învăţaţi să vă asumaţi responsabilitatea**

Când Cameron a fost înrolat pentru prima dată în procesul de a învăţa cum să-şi asume responsabilitatea pentru curăţare, îi lipseau câteva lucruri:

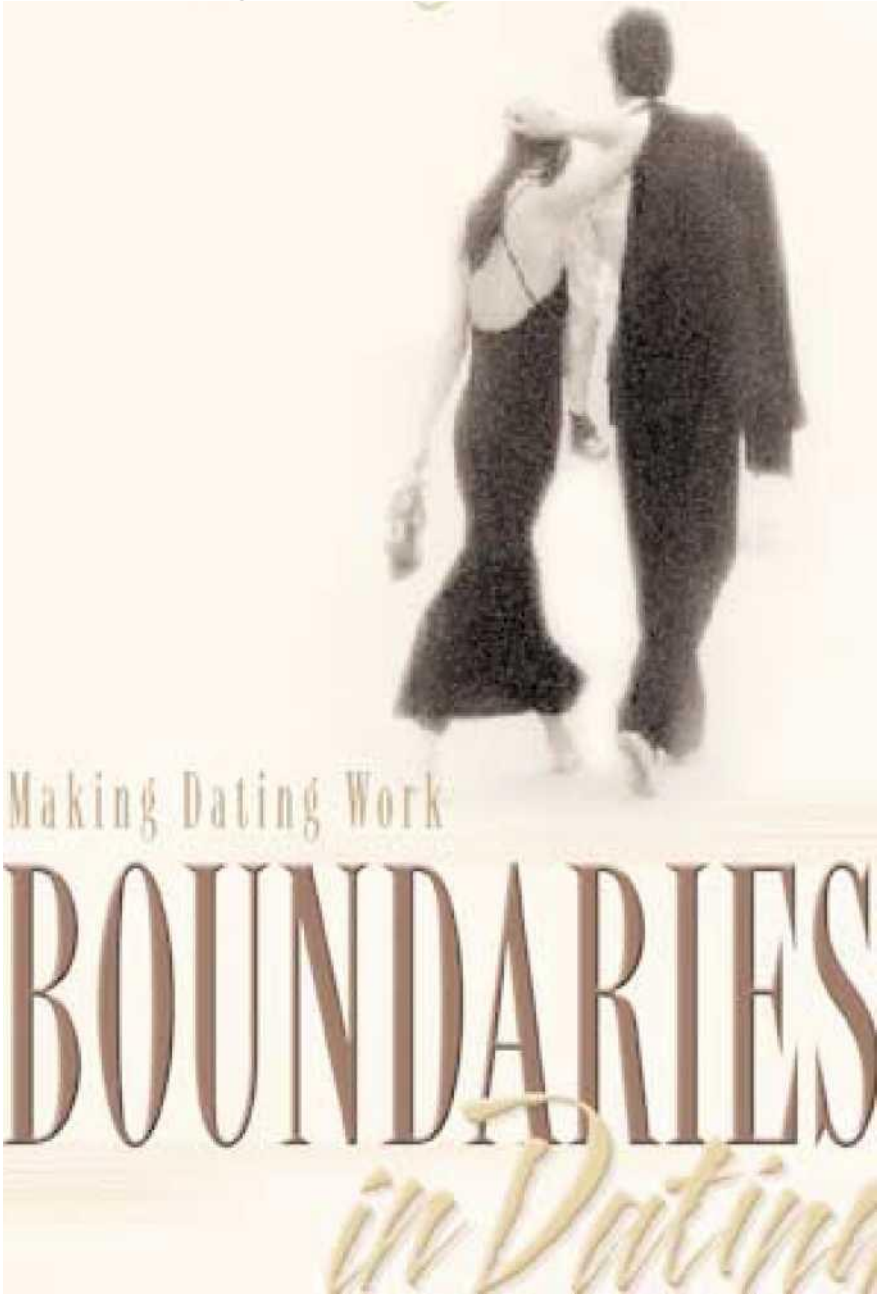
- Nu a simţit nevoia să facă curăţenie. Mama a simţit această nevoie.
- Nu se simţea motivat să facă curăţenie. Mama se simţea motivată.
- Nu şi-a planificat şi nu şi-a luat timp să facă curăţenie. Mama a făcut-o.
- Nu avea priceperea să se organizeze. Mama a făcut-o.

Deci, cum a învăţat să-şi asume responsabilitatea pentru sine? A existat un transfer lent al acestor calităţi din exteriorul lui Cameron în interior. În timp ce mama poseda toate calităţile în interiorul ei şi Cameron nu, graniţele au inversat toate acestea. În cele din urmă, mama nu a simţit nevoia sau motivaţia şi nu şi-a luat timpul şi nici nu şi-a folosit abilităţile. În schimb, Cameron a făcut-o. Graniţele au facilitat procesul prin care copilul să interiorizeze lucrurile care îi erau exterioare. Şi în ultimă analiză, construirea graniţelor la un copil realizează acest lucru: *ceea ce a fost cândva exterior devine interior.*

În restul acestei cărţi vom vorbi despre procesul prin care copiii interiorizează structura pe care nu o posedă în mod natural. Pe măsură ce adoptaţi o poziţie de limite clare cu copiii, aceştia vor avea şanse mai mari de a obţine motivaţia, nevoia, priceperea şi planul de a trăi o viaţă iubitoare, responsabilă, dreaptă şi de succes pentru Dumnezeu şi pentru alţii. Şi despre asta este vorba despre caracter.

În capitolul următor vom arunca o privire mai atentă asupra tipului de caracter pe care vrem să-l dezvoltăm în copiii noştri.

ir. Ilmiry M  Dr Job Twin



# *Capitolul I* ___

## – De ce limite în întâlniri?

o ce să fac, să pun o bombă sub scaunul lui? Heather a explodat, doar parțial în glumă. Ea lua prânzul cu cea mai bună prietenă a ei, Julie. Conversația s-a concentrat pe frustrarea ei continuă față de Todd, iubitul lui Heather în ultimul an. Heather ținea profund de el și era gata să urmărească căsătoria. Deși era iubitor , responsabil și distractiv, Todd nu dăduse niciun semn că își luase vreun angajament real față de relație. Cuplului îi plăcea să fie împreună, totuși, ori de câte ori Heather încerca să vorbească despre a fi serios, Todd făcea o glumă sau pătea în jurul problemei. La treizeci și trei de ani, Todd își prețuia libertatea și nu vedea niciun motiv pentru care nimic din viața lui să se schimbe.

Izbucnirea lui Heather a fost un răspuns la ceva ce spusese Julie: „Chiar trebuie să-l ajuți pe Todd să meargă mai departe". Cuvintele lui Heather erau nuanțate de frustrare, rănire și multă descurajare. Frustare pentru că ea și Todd păreau să fie pe drumuri diferite. Rănită pentru că dragostea ei se simțea neîmpărtășită. Și descurajată pentru că și-a investit atât de mult din inimă, timp și energie în relație. În ultimul an, Heather a făcut din Todd o prioritate emoțională înaltă în viața ei. Renunțase la activitățile care îi plăceau; renunțase la relațiile pe care le prețuia. Încercase să devină genul de persoană de care credea că va fi atras Todd. Și acum părea că această investiție nu merge nicăieri.

**Nu sunt permise copii**

Bun venit la întâlniri. Dacă ați fost în acest tip unic de relație , probabil că sunteți familiarizat cu scenariul lui Heather și Todd.

Doi oameni sunt cu adevărat atrași unul de celălalt și încep să iasă. Ei speră că relația va deveni ceva special care va duce la căsătorie și la un suflet pereche pe tot parcursul vieții. Lucrurile arată bine pentru o vreme, dar cumva ceva se strică între ei, provocând dureri de inimă, frustrare și singurătate. Și, de cele mai multe ori, scenariul se repetă în alte relații de

pe urmă.

Unii oameni dau vina pe întâlnirile în sine pentru toate acestea, crezând că nu este o activitate sănătoasă. Ei preferă să găsească o alternativă, cum ar fi prieteniile de grup, până când două persoane s-au ales reciproc pentru a judeca exclusiv . Deşi întâlnirea are dificultăţile sale, nu am accepta acest punct de vedere. Credem în întâlniri. Am făcut-o foarte mult personal, fiind singuri un total de şaptezeci şi cinci de ani. Şi credem că oferă o mulţime de lucruri bune, cum ar fi oportunităţi de a creşte personal şi de a învăţa cum să relaţioneze cu oamenii, pentru început.

Cu toate acestea, întâlnirile au riscurile sale. De aceea spunem, *nu sunt permise copii.* Asta nu înseamnă că adolescenţii nu ar trebui să se întâlnească, dar înseamnă că maturitatea cuiva este foarte importantă aici. Prin însăşi natura sa, întâlnirile sunt experimentale, cu puţin angajament iniţial, aşa că cineva poate ieşi dintr-o relaţie fără a fi nevoit să se justifice prea mult. A investi mult emoţional într-o relaţie poate fi periculos. Astfel, întâlnirile funcţionează cel mai bine între doi oameni responsabili.

**Probleme în libertate şi responsabilitate**

Totuşi, această carte nu este despre natura întâlnirilor. Nu poţi face mare lucru în privinţa asta. Mai degrabă, scriem despre problemele pe care le au oamenii în modul în care îşi desfăşoară viaţa matrimoniale. Există multe lucruri pe care le puteţi face în acest sens.

Mai simplu spus, multe dintre luptele pe care oamenii le experimentează în relaţiile de întâlnire sunt, în esenţă, *cauzate de unele probleme în domeniile libertăţii şi responsabilităţii.* Prin libertate, înţelegem capacitatea ta de a face alegeri bazate pe valorile tale, mai degrabă decât să alegi din frică sau vinovăţie. Oamenii liberi îşi iau angajamente pentru că simt că este ceea ce trebuie făcut şi sunt cu toată inima în acest sens. Prin responsabilitate, înţelegem capacitatea ta de a-ţi îndeplini sarcinile pentru a menţine relaţia sănătoasă şi iubitoare , precum şi capacitatea de a spune nu lucrurilor pentru care nu ar trebui să fii responsabil. Oamenii responsabili îşi asumă partea lor din relaţia de întâlnire, dar nu tolerează comportamentul dăunător sau inadecvat.

Întâlnirile sunt în cele din urmă despre dragoste. Oamenii îl caută prin întâlniri. Când îl găsesc şi se maturizează, adesea îşi iau angajamente profunde unul faţă de celălalt. Libertatea şi responsabilitatea sunt necesare pentru ca dragostea să se dezvolte în întâlniri. Când doi indivizi îşi permit reciproc libertatea şi preiau stăpânirea relaţiei, ei creează un mediu în care

iubirea să crească şi să se maturizeze. Libertatea şi responsabilitatea creează un mediu sigur şi securizat pentru ca un cuplu să se iubească, să aibă încredere, să exploreze şi să-şi aprofundeze experienţa unul faţă de celălalt.

De fapt, aceste două elemente sunt necesare oricărei relaţii de succes, nu doar întâlniri. Căsătoria, prietenia, educaţia şi relaţiile de afaceri depind de libertate şi responsabilitate pentru ca ataşamentul să înflorească. Dumnezeu a conceput iubirea astfel încât să nu existe frică (pierderea libertăţii) în dragoste, căci iubirea perfectă alungă frica (1 Ioan 4:18). Trebuie să spunem adevărul în dragoste unii altora (Efeseni 4:15), asumându-ne responsabilitatea de a proteja iubirea prin confruntarea cu problemele.

Credem că graniţele sănătoase sunt cheia pentru păstrarea libertăţii , a responsabilităţii şi, în cele din urmă, a iubirii, în viaţa ta de întâlnire. Stabilirea şi păstrarea limitelor bune poate face foarte mult nu numai pentru a vindeca o relaţie proastă, ci şi pentru a face una bună mai bună. Aşadar, înainte de a arunca o privire asupra modurilor în care problemele de întâlnire apar din conflictele de libertate şi responsabilitate, haideţi să aruncăm o scurtă privire la ce sunt graniţele şi cum funcţionează acestea în relaţiile dvs. matrimoniale.

**Ce sunt limitele?**

Este posibil să nu fiţi familiarizat cu termenul *limită* . Pentru unii oameni, *graniţele* pot aduce imagini de ziduri, bariere în calea intimităţii sau chiar egoism. Cu toate acestea, nu este cazul, mai ales în arena întâlnirilor. Dacă înţelegi ce sunt graniţele şi ce fac, ele pot fi unul dintre cele mai utile instrumente din viaţa ta pentru a dezvolta iubirea, responsabilitatea şi libertatea . Să aruncăm o privire la ce este o limită, funcţiile şi scopul ei şi câteva exemple.

***O linie de proprietate***

Mai simplu spus, o limită este o *linie de proprietate.* Aşa cum un gard fizic marchează unde se termină curtea şi începe cea a vecinului, o graniţă personală distinge care este proprietatea ta emoţională sau personală şi ceea ce aparţine altcuiva. Nu-ţi poţi vedea propria graniţă. Cu toate acestea, puteţi spune că este acolo când cineva îl traversează. Când o altă persoană încearcă să te controleze, încearcă să se apropie prea mult de tine sau îţi cere să faci ceva ce nu crezi că este corect, ar trebui să simţi un sentiment de protest. Granita ta a fost depăşită.

***Funcțiile limitelor***

Graniţele îndeplinesc două funcţii importante. În primul rând, ei ne *definesc* . Graniţele arată ce suntem şi ce nu suntem; cu ce suntem de acord şi cu ce nu suntem de acord; ceea ce iubim şi urâm. Dumnezeu are multe limite clare. El iubeşte lumea (Ioan 3:16); iubeşte cei care dăruiesc veseli (2 Corinteni 9:7). El urăşte ochii trufaşi şi limba mincinoasă (Proverbe 6:16-17). Ca oameni făcuţi după chipul lui, şi noi trebuie să fim sinceri şi sinceri cu privire la ceea ce suntem şi nu suntem.

Întâlnirile merg mult mai bine când eşti definit. Când eşti clar cu privire la valorile, preferinţele şi morala ta, rezolvi multe probleme înainte de a începe. De exemplu, o femeie i-ar putea spune unui tip cu care iese în oraş că este serioasă cu privire la viaţa ei spirituală şi îşi doreşte asta în oamenii cărora le este aproape. Ea îl anunţă despre ceva care o defineşte şi este în faţă între ei, astfel încât el să ştie cine este ea.

A doua funcţie a graniţelor este aceea că ne *protejează* . Berbecii legaţi păstrează lucrurile bune înăuntru şi cele rele în afară. Când nu avem limite clare, ne putem expune influenţelor şi oamenilor nesănătoase şi distructive. Oamenii prudenti văd pericolul şi se ascund de el (Proverbe 27:12). De exemplu, un bărbat şi o femeie care se apropie din ce în ce mai mult în relaţia lor ar putea dori să stabilească anumite limite în ceea ce priveşte întâlnirile cu alte persoane, astfel încât să se protejeze reciproc inimile de un rău inutil. Graniţele protejează făcându-le altora să ştie ce vei tolera şi ce nu vei tolera.

***Exemple de limite***

Există mai multe tipuri de limite pe care le putem stabili şi folosi în întâlniri, toate în funcţie de circumstanţe. Iată câteva:

- Cuvinte: să spui cuiva nu şi să fii sincer cu privire la dezacordul tău
- Adevărul: aducerea realităţii la o problemă
- Distanţa: permiterea timpului sau spaţiului fizic între două persoane pentru a proteja sau ca o consecinţă a unui comportament iresponsabil
- Alte persoane: folosirea prietenilor care susţin pentru a ajuta la menţinerea unei limite

Uneori, vei folosi aceste limite pentru a-i lăsa pur şi simplu întâlnirii săi cunoască inima: „Sunt sensibil şi am vrut să ştii asta, astfel încât să fim conştienţi că m-ar putea răni uşor." Alteori, s-ar putea să fie nevoie să

folosești limite pentru a te confrunta cu o problemă și a te proteja pe tine sau relația: „Nu voi merge atât de departe pe cât vrei din punct de vedere sexual și, dacă vei continua să împingi, nu te voi mai vedea." Oricum, granițele vă oferă libertate și alegeri.

**Ce se află în limitele tale**

Amintiți-vă că granițele sunt un gard care vă protejează proprietatea. În întâlniri, proprietatea ta este propriul tău suflet. Granițele înconjoară viața pe care ți-a dat-o Dumnezeu să o menții și să te maturizezi, astfel încât să poți deveni persoana pentru care te-a creat. Iată câteva dintre conținuturile sinelui tău pe care granițele le definesc și le protejează.

- Dragostea ta: capacitatea ta cea mai profundă de a te conecta și de a avea încredere
- Emoțiile tale: nevoia ta de a-ți stăpâni sentimentele și de a nu fi controlat de sentimentele altcuiva
- Valorile tale: nevoia ca viața ta să reflecte ceea ce îți pasă cel mai profund
- Comportamentele tale: controlul tău asupra modului în care te comporți în relația ta de întâlnire
- Atitudinile tale: pozițiile și opiniile despre tine și întâlnirea ta

Tu și numai tu ești responsabil pentru ceea ce este în interiorul berbecilor tăi . Dacă altcineva îți controlează dragostea, emoțiile sau valorile, nu ei reprezintă problema. Incapacitatea ta de a stabili limite asupra controlului lor este problema. Granițele sunt cheia pentru a vă menține sufletul în siguranță, protejat și în creștere.

Veți găsi multe, multe exemple și situații în această carte despre cum să aplicați principiile limită în viața dvs. de întâlnire. Amintește-ți doar că nu ești răutăcios când spui nu. În schimb, s-ar putea să te salvezi pe tine sau chiar relația de la rău.

**Cum se arată problemele de limită**

Există o mulțime de moduri în care întâlnirile suferă atunci când libertatea și responsabilitatea nu sunt prezente în mod corespunzător. Iată câteva dintre ele.

***Pierderea libertății de a fi pe sine***

Uneori, o persoană va renunța la identitatea și stilul ei de viață pentru a menține o relație împreună. Apoi, când adevăratele ei sentimente ies la iveală, celeilalte persoane nu-i place cine este ea cu adevărat, nefiind

niciodată expusă sinelui ei real. Heather, în ilustraţia introductivă, îşi pierduse o parte din libertate în acest fel.

### *A fi cu Persoana Greșită*

Când avem graniţe bine dezvoltate, suntem mai atraşi de oameni sănătoşi, în creştere. Avem clar ce vom tolera şi ce ne iubim. Graniţele bune scapă de nebuni şi atrag oameni care sunt în responsabilitate şi relaţie. Dar atunci când graniţele noastre sunt neclare sau nedezvoltate, riscăm să permitem înăuntru oameni care nu ar trebui să fie acolo.

### *Întâlnirea din rană interioară, mai degrabă decât valorile noastre*

Graniţele au atât de mult de-a face cu valorile noastre, cu ceea ce credem şi trăim în viaţă. Când graniţele noastre sunt clare, valorile noastre pot determina ce tipuri de oameni se potrivesc cel mai bine. Dar, de multe ori, oamenii cu graniţe slabe au de făcut o muncă sufletească şi încearcă, fără să ştie, să o rezolve în întâlniri. În loc să aleagă oameni din cauza valorilor lor , ei reacţionează la luptele lor interioare şi aleg în unele moduri devastatoare. De exemplu, femeia cu părinţi care controlează poate fi atrasă de bărbaţi care controlează. Dimpotrivă, o altă femeie cu acelaşi tip de trecut poate reacţiona invers, alegând bărbaţi pasivi şi complianţi pentru a nu fi niciodată controlaţi. Oricum, partea rănită din interior este alegerea, nu valorile.

### *Nu Intalniri*

Din păcate, unii oameni care îşi doresc cu adevărat să se întâlnească sunt pe margine , întrebându-se dacă vor găsi vreodată pe cineva sau dacă îi va găsi cineva. Acest lucru este adesea cauzat de conflicte de graniţă, atunci când oamenii cu trage pentru a evita rănirea şi riscul şi ajung cu mâna goală.

### *Făcând prea multe în relație*

Mulţi oameni cu probleme la graniţe îşi depăşesc limitele şi nu ştiu când să înceteze să se mai ofere. Îşi vor pune viaţa şi inimile în aşteptare pentru cineva, doar pentru a afla că cealaltă persoană a fost dispusă să accepte toate astea, dar nu a vrut niciodată să se angajeze profund. Limitele bune te ajută să ştii cât să oferi şi când să nu mai dai.

### *Libertate fără responsabilitate*

Libertatea trebuie să fie întotdeauna însoţită de responsabilitate. Când o persoană se bucură de libertatea de a se întâlni şi nu îşi asumă nicio responsabilitate pentru sine, apar probleme. Cineva care „îşi ia tortul şi îl

mănâncă şi el" în relaţia sa de întâlnire se află în această categorie. Aceasta este situaţia lui Todd . Îi plăcea Heather, dar nu voia să-şi asume nicio responsabilitate pentru dezvoltarea relaţiei, deşi trecuse mult timp.

***Probleme de control***

De cele mai multe ori, o persoană vrea să devină serioasă mai devreme decât alta. Uneori, în această situaţie, persoana mai serioasă încearcă să-l controleze pe cealaltă prin manipulare, vinovăţie, dominare şi intimidare. Dragostea a devenit secundară, iar controlul a devenit primar.

***Neasumarea responsabilității de a spune nu***

Acest lucru îl descrie pe „băiatul drăguţ" care permite lipsa de respect şi tratamentul defectuos până la întâlnire şi fie minimizează realitatea că este tratat greşit, fie pur şi simplu speră că într-o zi ea se va opri. El îşi renunţă responsabilitatea de a stabili o limită pentru lucrurile rele care i se întâmplă.

***Improprietate sexuală***

Cuplurile au adesea dificultăţi în a-şi păstra limitele fizice adecvate. Ei fie evită să-şi asume responsabilitatea pentru problemă, fie o persoană este singura care are „frânele", fie ignoră problemele mai profunde care conduc activitatea.

Există multe alte moduri în care întâlnirile pot deveni mizerie din cauza problemelor de libertate şi responsabilitate. Vom trece peste multe dintre ele în carte. Şi, după cum veţi vedea, înţelegerea şi aplicarea limitelor în moduri corecte poate face o lume de diferenţă în modul în care abordaţi arena întâlnirilor.

În capitolul următor, ne vom uita la prima şi cea mai importantă linie de limită a oricărei relaţii: adevărul.

**Sfaturi pentru take-away**

- Întâlnirile implică riscuri, iar graniţele te ajută să navighezi în aceste riscuri.
- Graniţele sunt „liniile de proprietate" care vă definesc şi vă protejează.
- Învaţă să preţuieşti ceea ce protejează limitele tale, cum ar fi emoţiile, valorile, comportamentele şi atitudinile.
- Graniţele te ajută să fii tu însuţi, în loc să te pierzi în altcineva.
- Vrei ca persoana cu care te întâlneşti să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa lui, aşa cum faci şi tu.
- Graniţele bune te vor ajuta să alegi oameni de mai bună calitate, deoarece te ajută să devii o persoană mai bună.

De la cei mai bine vânduți autori ai

# eu )r. Henry Cloud
# Dr. John Townsend

# THE MOM FACTOR

*A avea de-a face cu mama pe care ai avut-o, nu ai avut-o sau cu care încă te*

*lupți*

## *Capitolul unu*

# Dar mama, oricum?

Beth închise telefonul, frustrat, confuz şi descurajat . Tocmai petrecuse nouăzeci de minute vorbind cu mama ei – nouăzeci de minute de timp pierdut. Fiind o mamă care lucrează, Beth nu avea aşa timp de pierdut.

Încercase să-i explice mamei ei că planurile lor de vacanţă nu includeau o vizită pentru a o vedea. „Ştii că ne-ar plăcea să te vedem", a spus Beth, încercând să raţioneze cu mama ei, „dar în această vacanţă ne-am dorit foarte mult să vedem Marele Canion".

Tăcerea care a urmat îi era prea familiară lui Beth. Durerea, distanţa şi răceala au fost semnele distinctive ale mamei ei. Beth a încercat să se amestece şi să facă o legătură cu ea. „Mamă, vom face un efort real să ne vedem în următoarea călătorie."

„Nu va fi necesar. Sunt sigur că şi atunci vei fi prea ocupat pentru mine." Mama ei închise, iar tonul de apel a accentuat acea durere din stomacul lui Beth pe care o cunoştea prea bine. Din nou, şi-a dat seama că mama ei nu putea fi mulţumită; Beth a fost întotdeauna „nu suficient" sau „prea" ceva. Era confuz: a fost într-adevăr o fiică ingrată, egoistă sau mama ei avea prea multe aşteptări?

Beth îşi iubea profund mama şi dorea mai mult decât orice să aibă o relaţie apropiată şi respectuoasă cu ea. Ea şi-a amintit porunca de a „cinsti pe tatăl tău şi pe mama ta" şi s-a gândit: *Acest lucru este imposibil. Dacă o onorez, îmi dezonorez familia, iar dacă îmi onorez familia, o dezonorez.* S-a resemnat cu aşa cum fuseseră întotdeauna lucrurile şi s-a întors la planificarea vacanţei. Cu toate acestea, golul înconjura acum întregul proiect.

### CE S-A ÎNTÂMPLAT?

Această scenă se repetă de milioane de ori zilnic în întreaga lume. La fiecare şase secunde, un alt adult alternează între resentimente, furie, vinovăţie, frică şi

confuzie cu privire la interacţiunea continuă cu o mamă.

Majoritatea oamenilor îşi doresc o navă prietenoasă confortabilă, reciproc satisfăcătoare, cu acea persoană foarte importantă din viaţa noastră - mama noastră. Dar realitatea nu ajunge la ideal. Este posibil să aveţi „probleme de mamă" în mai multe domenii. Puteţi simţi:

- incapabil să comunice cu ea
- lipsa ei de respect pentru alegerile şi valorile tale
- refuzul ei de a-ţi accepta propria familie şi prieteni
- o lipsă de libertate de a avea o viaţă separată fără a-şi pierde dragostea
- deconectat de ea şi neînţeles de ea
- dificultate în a spune nu şi a o confrunta
- trebuie să-ţi ascunzi sinele adevărat şi să fii perfect
- responsabilă să o facă să creadă că este perfectă
- vinovăţie când nu ai grijă de ea aşa cum vrea ea
- deziluzie şi conflict în legătură cu interacţiunile ei cu soţul tău
- vinovăţie pentru că nu a fost la înălţimea aşteptărilor şi dorinţelor ei
- mâhnire că pare că nu poate înţelege durerea ta
- copilărească în prezenţa ei
- frustrare din cauza aparentei ei absorbţie de sine
- ca şi cum ar fi încântat când îţi tratează copiii în moduri familiare rănite
- descurajat că această listă este atât de lungă

Lista ar putea continua, dar indică un adevăr fundamental: relaţia noastră cu mama noastră, fie în trecut, fie în prezent, nu ne-a lăsat acolo unde vrem să fim. Poate ţi-ai dori ca tu şi mama ta să fii mai aproape. Şi poate ţi-ai dori să te fi pregătit mai bine pentru alte aspecte ale vieţii.

Căci nu numai calitatea relaţiei voastre cu mama voastră dictează cum merg lucrurile între voi doi, ci afectează în mod drastic toate domeniile vieţii voastre. Nu numai că învăţăm modelele noastre de intimitate, relaţionare şi separare de mamă, dar învăţăm şi cum să gestionăm eşecul, emoţiile supărătoare, aşteptările şi idealurile, durerea şi pierderea şi multe dintre celelalte componente care alcătuiesc „IQ-ul nostru emoţional" [1] - acea parte din noi care garantează dacă vom avea sau nu succes

în dragoste şi muncă. Pe scurt, următoarele două realităţi determină în mare măsură dezvoltarea noastră emoţională:

1. Cum am fost mame
2. Cum am răspuns noi la acea mamă

Dave a coborât din maşină în parcarea magazinului de flori. Era o altă zi cu buchetul de scuze. Soţia lui, Cindy, plânsese noaptea trecută când organizase o seară specială singură cu el, fără copii. Cina mersese bine, iar ea aşteptase cu nerăbdare o seară de intimitate şi vulnerabilitate. Cu toate acestea, când ea s-a uitat în ochii lui şi l-a întrebat cum se simţea cu privire la căsnicia lor şi viaţa în general, Dave se închisese înăuntru. Ca de obicei, nu mai avea cuvinte şi nu putea să compenseze prăpastia emoţională dintre el şi soţia lui.

„Poate pur şi simplu nu o merit... un soţ ar trebui să-şi iubească soţia, aşa că de ce nu-mi doresc nici măcar această apropiere care este atât de importantă pentru ea? Ce e în neregulă cu mine?" se întrebă el, în timp ce dădea jos o altă bancnotă pentru flori. „Sunt florile cele mai bune pe care le voi face vreodată?"

La prima vedere, dilema lui Dave pare să aibă prea puţin de-a face cu problemele maternale. El ştia doar că are o problemă cu soţia lui. Dar realitatea este că modelul de relaţionare al lui Dave funcţiona exact aşa cum a plănuit Dumnezeu: aflăm de la părinţii noştri despre relaţie . În relaţia cu mama lui, Dave aflase că apropierea poate fi periculoasă. De exemplu, atunci când era speriat sau rănit, mama sa deveni anxioasă şi se agita cu el până la punctul în care se simţea sufocat. Drept urmare, de fiecare dată când soţia sa se îndrepta spre el într-un mod emoţional, pereţii i se ridicau şi se pregătea împotriva supraimplicarii emoţionale. S-a trezit într-o situaţie de pierdere-pierde. Deşi nu îi plăcea să fie rupt de soţia sa, nici nu îi plăcea să fie aproape. Oricare dintre poziţii i-a lăsat soţia să se simtă neîmplinită. Până când Dave îşi va face faţă temerilor de intimitate, acest tipar avea să continue.

Lupta lui Dave ilustrează punctul principal al acestei cărţi: ceea ce am învăţat în relaţia noastră cu mama noastră afectează profund fiecare domeniu al vieţii noastre de adult.

## TREBUIE SĂ FIE AŞA?

Aşa cum planul lui Dumnezeu ca noi să învăţăm modele de relaţionare de la mamele noastre poate duce la distrugere în viaţa noastră de adult, la fel şi planul lui de reparare poate aduce schimbare şi creştere.

Ca bărbat singur, Mark observase modele în relaţiile sale asemănătoare cu modelul lui Dave cu soţia sa: nu putea susţine relaţii intime pe termen lung. El s-ar apropia de o femeie eligibilă, s-ar fi gândit chiar să se căsătorească, apoi s-ar fi dat înapoi în mod inexplicabil din relaţie, plângându-se că ea este „prea exigentă", sau „prea serioasă" sau „nu suficient de serioasă" sau orice altceva. Ani de zile şi-a spus pur şi simplu că pur şi simplu nu l-a putut găsi pe „cel potrivit", până când un prieten i-a sugerat că problema ar putea fi *el.* Ca răspuns la sugestia prietenului său, Mark s-a alăturat unui grup de sprijin care s-a ocupat de probleme de intimitate şi încredere. A fost o muncă grea la început, deoarece tocmai acelea erau dinamica în care s-a simţit cel mai deficitar. Cu toate acestea, pe măsură ce s-a deschis la hrănirea şi confruntarea consecventă a membrilor grupului, ceva a început să se schimbe în el. Pe măsură ce l-au tras la răspundere pentru propriile temeri şi deficienţe, *precum şi i-au dat ceea ce îi lipsea cu propria mamă,* a început să observe că evita mai puţin intimitatea. De fapt, chiar a început să tânjească după asta. Şi lista lui lungă de cerinţe pentru un partener a devenit mult mai realistă.

Pe măsură ce Mark şi-a continuat drumul de creştere, a găsit „cel potrivit". Dar, în realitate, Mark devenise „cel potrivit", pentru că le-a permis prietenilor săi să ofere maternitatea de care avea nevoie şi astfel a învăţat modelele de relaţionare pe care le ratase prima dată. Când nu suntem maternaţi perfect, Dumnezeu îi va oferi pe alţii pentru a umple golurile. El poate răscumpăra experienţa noastră timpurie, fie pornind de la binele pe care l-a făcut mama noastră, fie oferind lucruri de bază esenţiale pe care mama noastră le-a ratat.

## DOUĂ CONSIDERAŢII

Mulţi oameni suferă de amăgirea că mama lor este adevărata problemă. Multe abordări moderne ale psihologiei pop promovează următoarele:

- dând vina pe părinţi pentru toate problemele clientului

- concentrându-se doar pe dragarea „durerii din trecut" şi „eliminarea - durerii", crezând că catharsis vindecă
- identificarea clientului ca victimă şi compasiune faţă de cât de rău era „mama" sau altcineva
- scuzărea comportamentului, lipsa de performanţă şi eşecul în dragoste sau muncă din cauza a ceea ce mama nu a reuşit să ofere
- încurajând clientul să trăiască mai mult în trecut decât în prezent
- aranjarea de şedinţe cu mama, gândirea că împăcarea cu mama sau ca mama să-şi „depească" cât de proastă a fost va remedia în sfârşit gaura din inima clientului

Această gândire se concentrează pe mama trecutului, nu pe procesul de maternizare din prezent. Gândindu-se că rezoluţia va veni din învinovăţirea părinţilor, încercarea de a-i determina să se schimbe sau continuând să proceseze evenimentele din trecut, ei ratează schimbarea necesară a caracterului care duce la o vindecare reală.

Deşi credem că stabilirea relaţiei cu mama cuiva este foarte importantă în procesul de creştere, aceasta nu este întreaga imagine. Trebuie să ne uităm şi la procesul de maternitate şi în prezent.

Prin urmare, cele două consideraţii asupra cărora ne vom concentra în această carte sunt *relaţia ta cu mama ta* şi *procesul însuşi al maternităţii.* Să ne uităm la fiecare dintre aceste probleme pentru un moment.

## MAMA TA

Când vorbim despre „a face faţă cu trecutul", nu spunem să „ne întoarcem în trecut". Nu te poţi întoarce în 1950, 1960, 1970 sau chiar ieri pentru a avea de-a face cu mama. Dar, a avea de-a face cu mama este posibilă pentru că, îţi place sau nu, ea trăieşte cu tine în fiecare zi în prezent.

Două probleme foarte importante sunt la lucru în fiecare zi care rezultă din aspecte nerezolvate ale relaţiei noastre cu mama. Prima problemă are de-a face cu sentimentele pe care le avem pentru mama noastră, rănile pe care le-am simţit de la ea şi nevoile pe care ea nu le-a satisfăcut. A doua problemă este dinamica şi tiparele de relaţionare pe care le-am învăţat în relaţia noastră cu mama. Primul

tratează cum ne simţim astăzi faţă de trecut; al doilea tratează modul în care repetăm modele din trecut.

**Sentimente rămase**

Să ne uităm la prima problemă – sentimentele pe care le avem faţă de mama noastră.

Jim şi Debbie se pregăteau pentru o călătorie. Ea făcea bagajele, iar el pregătea maşina când Debbie şi-a amintit brusc că era timpul să schimbe uleiul din maşină. Ea a ieşit în garaj. „Jim, ai schimbat uleiul?" întrebă ea. Poate că îşi amintise şi luase maşina mai devreme în cursul zilei.

„Vrei să scapi de pe spatele meu?" ţipă Jim. „Ce crezi că sunt, un idiot? Bineînteles ca am schimbat uleiul. Ţi-am spus că voi avea grijă de maşină şi nu crezi niciodată nimic din ce-ţi spun." Se uită la ea cu atât de dispreţ şi de ură, încât un sentiment de gheaţă i-a mişcat pe şira spinării. Debbie, neştiind niciodată ce să facă când Jim a reacţionat în acest fel, s-a retras în camera ei şi a plâns.

Debbie pusese o întrebare nevinovată. Dar Jim a reacţionat ca şi cum ea credea că este un „idiot" şi era pregătit să lupte şi să se apere împotriva ei.

De ce? Jim a crescut cu o mamă foarte diferită de Debbie. O femeie dominatoare şi controlantă, mama lui Jim nu avea încredere în Jim să facă lucrurile pe cont propriu şi nici nu l-a crezut când i-a spus că şi-a făcut treaba. A crescut încercând să-i facă pe plac şi, în acelaşi timp, supărându-i.

Unul dintre motivele pentru care Jim se îndrăgostise de Debbie în primul rând era pentru că ea nu semăna atât de mult cu mama lui. Deşi nu se gândea deloc la mama lui, a fost atras de căldura şi lipsa de dominaţie a lui Debbie. S-a simţit aproape de ea aproape de prima dată când s-au întâlnit. Ea era femeia lui fantezie supremă.

Pe măsură ce timpul a trecut, relaţia s-a adâncit în mod natural – şi apoi au apărut problemele. Jim a început să-şi piardă sentimentele calde şi tandre faţă de Debbie şi, în schimb, a început să simtă un resentiment tot mai mare care a dus la izbucniri de furie ca cea de mai sus.

Lucrul trist era că Debbie nu se schimbase. Ea era încă aceeaşi persoană caldă şi necontrolată pe care o iubea.

Ce sa întâmplat? Pe măsură ce ataşamentul lui Jim faţă de soţia sa creştea,

sentimentele lui nerezolvate despre mama lui au început să apară şi să interfereze cu modul în care a experimentat-o pe Debbie. Furia lui faţă de mama lui şi sentimentele sale de a fi controlat, neîncrezător şi dominat de mama lui au fost mutate pe Debbie. A trăit-o pe Debbie ca pe un adversar, aşa cum a avut-o pe mama sa. În realitate, nici nu o mai putea vedea pe Debbie pentru femeia care era, din cauza sentimentelor lui faţă de mama lui. De fapt, a început să o experimenteze pe Debbie ca şi cum ar fi mama lui.

Psihologii numesc acest fenomen „transfer". Tendinţa noastră de a direcţiona sentimentele către oamenii din prezent este cea care ar trebui să fie îndreptată cu adevărat către oamenii din trecutul nostru. Este vechea rutină „câinele ars se teme de foc". Dacă cineva ne răneşte şi nu reuşim să rezolvăm sentimentele noastre rănite, vom distorsiona relaţiile viitoare care par chiar apropiate ca caracter de cea în care am fost răniţi. Dacă avem sentimente nerezolvate faţă de adevăratele noastre mame, trebuie să ne ocupăm de această relaţie.

Biblia numeşte acest proces iertare. Iertarea presupune să privim cu onestitate problemele dintr-o relaţie, să le confruntăm, să le lăsăm să plece şi să ne întristem pierderile. Ne eliberează de trecutul nostru. Numim ce a mers prost, ne uităm la el, simţim sentimentele şi le lăsăm să plece. Scopul este să ajungem în locul în care suntem „terminaţi cu mama" şi gata să vedem oamenii aşa cum sunt.

**Modele de relaţionare**

A doua problemă legată de mama noastră are de-a face cu *înţelegerea dinamicii şi tiparelor de relaţionare pe care le-am învăţat în relaţia noastră cu mama.* Să ne întoarcem la Dave pentru un moment. Învăţase câteva modele în relaţia cu mama sa pe care le expune acum împreună cu soţia sa. Aceste modele de relaţionare, numite „dinamică", sunt ca hărţile întinse în creierul nostru; ele determină modul în care vom funcţiona în diferite tipuri de relaţii. Harta apropierii lui Dave a funcţionat astfel: când a devenit intim , se temea că va fi sufocat şi copleşit, pierzându-se pe sine. Pentru a-şi recâştiga propriul spaţiu pe care se temea că soţia lui (ca şi mama lui înaintea ei) era pe cale să i-l ia, s-a retras.

Dave trăieşte după *modelul de relaţionare* care îi este familiar şi până când îl va

schimba, va continua „să meargă pe căile [bătrânilor]i". Biblia ne spune că repetăm modele nesănătoase de relaţionare până când le luăm în proprietate şi le lucrăm (vezi Marcu 7:8-9). Dave are nevoie de mai multă perspectivă asupra tiparelor pe care le-a învăţat în relaţia cu mama sa, astfel încât să se poată întoarce de la ele şi să înceapă să creeze altele mai sănătoase cu soţia sa.

Trebuie să ne uităm la tiparele pe care le-am învăţat în relaţia noastră cu mama noastră. Tiparele de evitare, control, conformare , dominare, pasivitate, agresivitate şi supracontrol, neîncredere şi o mulţime de altele pot ajunge în creierul nostru. Am fost făcuţi să luăm aceste modele şi să trăim după ele. Despre asta este parentingul. Interiorizăm felurile părinţilor noştri şi apoi trăim după ele.

Astfel, suntem destinaţi să repetăm modele supărătoare interiorizate de relaţionare sau performanţă până când devenim conştienţi de ele şi ne schimbăm. În acest fel, relaţia noastră cu mama are nevoie de mai mult decât de iertare: trebuie să conştientizăm dinamica şi tiparele şi să le schimbăm în altele mai utile.

## PROCESUL DE MAMA

Jordan a fost o mamă harnică a doi copii şi îşi iubea foarte mult copiii. Dar copiii ei erau dezorganizaţi, aşa cum sunt adesea copiii; îşi lăsau jucăriile întinse şi, în general, creau haos. Când se întâmpla asta, Jordan devenea din ce în ce mai iritată, până când în cele din urmă, printre dinţii strânşi, striga: „Pune-ţi jucăriile deoparte". De teamă de exploziile ei, copiii ei începeau să dea semne de anxietate. Ori de câte ori ţipa la ei sau răspundea aspru, se simţea ca o „mamă îngrozitoare" şi era cuprinsă de vinovăţie.

Jordan a început să vorbească cu o prietenă de încredere, Susan, despre problema ei ; era prima dată când împărtăşea în mod deschis un neajuns unui prieten. Susan a răspuns cu empatie şi înţelegere, aşa că Jordan a început să admită alte imperfecţiuni.

De-a lungul timpului, Jordan a început să observe diferenţa dintre Susan şi unele dintre celelalte femei cu care stătea. Ceilalţi au vorbit despre vieţile lor minunate, despre copiii lor de succes şi despre creşterea lor spirituală incredibilă. Nu a fost nimic rău în a împărtăşi succesele, dar aceste femei nu au împărtăşit niciodată eşecurile. Susan a fost deschisă nu numai la lucrurile bune pe care le

avea Jordan, ci şi la luptele ei.

Jordan se schimba. Pe măsură ce a continuat să-şi împărtăşească totul – cele bune şi cele rele – cu Susan, ea devenea o persoană mai relaxată. Lucrurile mărunte pe care nu le avea „toate împreună" nu o deranjau atât de tare. Şi a constatat că era mai puţin deranjată de ceea ce făceau copiii ei. Ea a descoperit că a fost capabilă să fie alături de ei în imperfecţiunile lor într-un mod cu totul nou. Acceptarea ei de către Susan a fost transmisă în timpul maternităţii.

Ce se întâmpla aici? Jordan era restabilit la *procesul de maternitate*. Susan îi oferea lui Jordan empatie şi izolare, un aspect de bază al educaţiei pe care Jordan nu îl primise de la propria ei mamă. Pentru ca noi să ne simţim confortabil cu noi înşine, cu toţi, avem nevoie de cineva cu care să fim noi înşine. Avem nevoie de acceptare şi înţelegere, astfel încât să putem conţine şi integra toate părţile din noi înşine. O mamă bună face asta. Ea ascultă şi acceptă negativul, îl conţine şi îşi ajută copilul să nu se simtă copleşit. Se simte confortabil cu imperfecţiunile copilului ei. Copilul îşi ia confortul în personalitatea lui şi devine confortabil şi cu imperfecţiunile. Procesul maternal de acceptare integrează copilul.

Unii oameni, însă, nu primesc această empatie şi înţelegere de la propriile mame. Ei se confruntă cu „incomodul cu imperfecţiunile" maternităţii pe care Jordan i-a dat-o pentru prima dată copiilor ei. Acesta era genul de maternitate pe care o primise de la propria ei mamă şi singurul fel pe care ştia să o transmită copiilor ei . Mama ei nu reuşise să-i ofere empatie şi înţelegere , aşa că nu avea înăuntru să se ofere ei înşişi şi copiilor ei.

Dumnezeu a conceput mai multe ingrediente în procesul de creştere pe care îl oferă o „mamă suficient de bună". Scopul nostru aici este să te ajutăm să înţelegi că s-ar putea să nu fi primit tot ce ai nevoie de la mama ta şi doar atunci când cineva îţi oferă acele ingrediente, viaţa ta poate funcţiona corect. Asta a făcut Susan pentru Jordan; ea i-a dat ceea ce mama ei nu a reuşit să-i dea. Asta fac prietenii unul pentru celălalt în fiecare zi. Aceasta este ceea ce înseamnă să fii restabilit în procesul de maternitate.

Deci, nu numai că trebuie să rezolvăm lucrurile cu o singură persoană reală din trecutul nostru, aşa cum am menţionat mai sus, dar trebuie să obţinem de la alţii ceea ce nu am primit complet de la mama noastră.

În restul cărţii, vom schiţa aspectele majore ale procesului de maternitate, astfel încât să puteţi înţelege de ce unele domenii ale relaţiilor voastre şi ale performanţei tale nu funcţionează şi să ştii de ce ai nevoie pentru ca acesta să se schimbe. Aşa cum Jordan a descoperit că îi lipsea empatie şi a fost readusă la acel aspect al maternităţii prin Susan, vei găsi ceea ce ţi-a ratat.

## RĂSPUNS LA MAMA

Amintiţi-vă de cele două probleme pe care le-am identificat mai sus care determină cine suntem ca oameni: (1) tipul de mamă pe care l-am avut – atât de la propriile noastre mame, cât şi din relaţiile noastre semnificative de atunci – şi (2) răspunsul nostru la procesul de maternitate.

Când avem o maternitate negativă, putem începe un tipar de neîncredere pentru tot restul vieţii noastre. Ne ascundem nevoile şi vulnerabilitatea. Devenim combativi şi agresivi. Pentru a arăta că nu putem fi controlaţi, îi controlăm pe alţii. Şi lista continuă. Răspundem la mamă în moduri defensive şi reactive, la fel ca şi Jim, care, la rândul său, ca şi Jim mai sus, ne împiedică să obţinem ceea ce avem nevoie, perpetuându-ne astfel propriile probleme.

Jordan nu primise acceptarea de care avea nevoie de la mama ei. Drept urmare, ea dezvoltase, de asemenea, un tipar de a evita acceptarea care i-a fost disponibilă mai târziu în viaţă. Alţii, chiar înainte de Susan, l-ar fi ascultat pe Jordan şi ar fi acceptat-o. Dar era atât de prinsă în eforturile ei de a fi perfectă, încât nu răspundea la buna mamă care era în jurul ei în orice moment.

Respingerea de către Iordan a unei bune mame este în contrast cu ceea ce Biblia numeşte răspuns la lumină. Lucruri de lumină - cum ar fi onestitatea, vulnerabilitatea, încrederea, responsabilitatea, acceptarea, iertarea - sunt în jurul nostru tot timpul. partea noastră este să ne deschidem şi să le răspundem.

## IPUTERILE NOASTRE

În această carte, facem trei presupuneri:

Prima noastră presupunere este că nu există „copilul bun" şi „mama rea". Uneori, persoanele aflate în recuperare şi mişcările psihologice încurajează „confuzia părinţilor"; orice lucru negativ este vina unuia sau a ambilor părinţi. Mamele nu reuşesc să fie tot ceea ce trebuie să fie. Unii nu reuşesc să fie aproape

orice trebuiau să fie. Alţii fac o treabă destul de bună şi lasă doar câteva lucruri nefăcute sau care au nevoie de remediere. Dar, copiii au şi răspunsuri defensive şi inadecvate şi, ca adulţi, deseori continuă în tipare nepotrivite. în consecinţă, copiii adulţi trebuie să îşi asume o mare parte din responsabilitate.

Pe măsură ce începi să vezi şi să înţelegi elementele lipsă din educaţia pe care ai primit-o, responsabilitatea ta este să te întristezi şi să dai, astfel încât să poţi fi vindecat de orice ar fi făcut greşit mama ta. Apoi, pe măsură ce vezi şi îţi asumi responsabilitatea pentru partea ta a problemei, vei putea să primeşti ceea ce nu ai primit, să câştigi controlul şi să schimbi acele domenii în care viaţa nu a funcţionat pentru tine până acum. În acest dublu proces de iertare şi responsabilitate , veţi găsi o creştere nelimitată.

A doua presupunere a noastră este că există sarcini prestabilite de maternitate şi răspunsuri la maternitate. Vom schiţa procesul universal şi previzibil prin care toţi copiii trebuie să-l parcurgă împreună cu mama lor. Te vom ghida prin acest proces şi te vom ajuta să înţelegi cum se leagă acel proces cu tine, istoria ta cu mama ta şi viaţa ta actuală. Vom începe cu chestiuni de bază, cum ar fi importanţa realizării de conexiuni emoţionale şi vom trece la părăsirea mamei tale şi aderarea la soţul tău.

A treia presupunere a noastră este că aveţi nevoie de dragoste şi de limite de-a lungul fiecărui pas. Mama ta trebuia să fie iubitoare pentru ca tu să înveţi să te relaţionezi cu ceilalţi, iar mama ta trebuia să-şi pună limite pentru ca tu să înveţi să-ţi asumi propriile responsabilităţi. Dacă mama ta a neglijat să ofere dragoste şi limite, sau dacă a oferit una, dar nu cealaltă, va trebui să găseşti o modalitate de a completa ceea ce lipseşte .

Aşadar, alăturaţi-vă nouă în procesul minunat, dificil şi provocator de a trata mama şi mama.

# Despre editor

Înfiinţată în 1931, Zondervan, cu sediul în Grand Rapids, Michigan, o divizie a *HarperColinsPublishers,* este principala companie internaţională de comunicaţii creştină, care produce cele mai bine vândute Biblii, cărţi, produse new media, o linie în creştere de produse cadouri şi produse premiate pentru copii. Cel mai mare editor al Bibliei din lume, Zondervan ( www.zondervan.com ) deţine drepturi exclusive de publicare asupra *Noii Versiuni Internaţionale a Bibliei* şi a distribuit peste 150 de milioane de exemplare în întreaga lume. Este, de asemenea, unul dintre cei mai buni editori creştini din lume, vânzând cărţile sale premiate prin comercianţii cu amănuntul creştini, librăriile de pe piaţa generală, comercianţii de masă, comercianţii cu amănuntul de specialitate şi pe internet. Zondervan a primit un total de 68 de premii Medalioane de aur pentru cărţile sale, mai mult decât orice alt editor.

**GRAND RAPIDS, MICHIGAN 49530**

**www.zondervan.com**

Vrem să auzim de la tine. Vă rugăm să ne trimiteţi comentariile dvs. despre această carte electronică, având grijă de adresa de mai jos.

Multumesc.

**'7'ONDERVAN**

**GRAND RAPIDS, MICHIGAN 49530**

**www.zondervan.com**